بسم الله الرحمن الرحيم

جـــــــامعــة اليـــــرمـــــــوك

كليـــــة الـــــتربـــيـــــــــــة

قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزواجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء

The Effect of a Group Counseling Program Based on the Experiential Approach in Enhancing Marital Communication among a Sample of Wives in Al-Zarqa Governorate

إعداد

محمد طه محمود بني سلامه

إشراف

الدكتور عبد الكريم محمد جرادات

حقل التخصص_الإرشاد النفسي

2014 م

أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزواجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء

إعداد

محمد طه محمود بني سلامه

بكالوريوس معلم صف، الجامعة الهاشمية، 2006

ماجستير ارشاد أسري، الجامعة الهاشمية، 2010

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها

عبدالكريم محمد جرادات ....رئيسا ومشرفا

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

رافع عقيل الزغول ....عضوا

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

محمد احمد صوالحة ....عضوا

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

قاسم محمد سمور ....عضوا

استاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

سعاد منصور غيث ....عضوا

استاذ مشارك في الإرشاد النفسي والتربوي، الجامعة الهاشمية

الإهداء

إلى نبراسي الذي ينير دروبي .....إلى من تعجز جميع مفرداتي عن شكره..... ويجف حبر قلمي عند وصفه ..... والدي العزيز....

إلى من غمرتني حبا وعطاء ..... إلى أعظم قلب في الوجود ..... ومن تجاوزت محبتها كل الحدود..... والدتي الغالية .....

إلى من وجهني بكل صدق وامانه ، وكانت كلماته ضوءا في طريقي، دكتوري ومشرفي الفاضل، أهديك ثمرة تعاونك وجهدك الذي ما بخلت به يوما...

وإلى اخوتي وأقاربي و أصدقائي وإلى أخواني واخواتي في مركز ضحايا التعذيب ومؤسسة نور الحسين... كنتم وما زلتم طوقا من الياسمين أتنسم شذا روعته بمحبتكم ووفائكم، أهديكم جهدي الذي ما كان لولا توفيق الله ودعمكم...

إلى من كانت وما زالت مصدر تفاؤلي... وعنوان ابتسامتي... نور

وإلى أحبتي هنا وهناك..... أهديكم نتاجي الأول..... وهو ثمرة دعائكم ومساندتكم

محمد

شكر وتقدير

الحمدلله الذي أعانني على إنهاء هذه الأطروحة حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه..... حمداً يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه..... ويوافي نعمه وفضله.....

وبعد:

لا يطيب لي في المقام الأول إلا أن أسجل عظيم شكري وتقديري وامتناني إلى أعضاء لجنة المناقشة، الأستاذ الدكتور رافع الزغول، الأستاذ الدكتور محمد صوالحة، الدكتور قاسم سمور، الدكتورة سعاد غيث على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة، سائلا المولى عز وجل أن يبارك في جهودهم وأوقاتهم..... وأن ينفعنا بعلمهم وتوجيهاتهم.....

وأتوجه بجزيل الشكر إلى لجنة التنمية المجتمعية/مخيم الزرقاء على ما قدموه من دعم ومساعدة في تطبيق هذه الرسالة.

وأخيرا..... إلى كل من ساهم في نجاح هذه الأطروحة..... لكم خالص محبتي وعظيم امتناني .....

المحتوى

الموضوع	الصفحة

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص باللغة العربية

بني سلامه، محمد طه محمود. أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزواجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء. أطروحة دكتوراه، جامعة اليرموك، 2013. (المشرف: الدكتور عبد الكريم جرادات).

هدفت الدّراسة الحالية إلى قياس أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزواجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء. تكون مجتمع الدراسة من السيدات المتزوجات اللواتي يراجعن مركز التنمية المجتمعية التابع لمخيم الزرقاء-وكالة الغوث. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس التواصل الزواجي (Marital Communication Scale) والذي تكون من (46) فقرة، وبناء على رغبة الزوجات في الإشتراك في برنامج التواصل الزواجي، تم اختيار عينة الدراسة التي تكونت من (20) سيدة متزوجة، وقد تم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متكافئتين: المجموعة التجريبية وتكونت من (10 زوجات)، المجموعة الضابطة وتكونت من (10 زوجات).

وقد تلقت المجموعة التجريبية برنامجا ارشاديا مستندا إلى المنهج الخبروي، بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أي برنامج تدريبي، وأظهرت النتائج أن درجات المجموعة التجريبية كانت أعلى بشكل دال احصائيا في القياس البعدي وفي قياس المتابعة على ابعاد مقياس التواصل الإيجابي (ايصال الرسائل بوضوح، الحب، التواصل المتعاطف)، وأدنى بشكل دال احصائيا على ابعاد مقياس التواصل السلبي (النقد، رفض التعاون/المماطلة، الإجهاد في إدارة الصراع، الدفاعية/الإزدراء).

الكلمات المفتاحية: التواصل الزواجي، أنماط التواصل الإيجابية، أنماط التواصل السلبية، المنهج الخبروي، الزوجات.

الفصل الأول

الإطار النظري

الفصل الأول

الإطار النظري

تعتبر الأسرة هي أساس بناء المجتمع وهي اللبنة الأولى في تشكيل هذا المجتمع وتكوينه حيث تسهم الأسرة السوية في سعادة أفرادها ونموهم الصحي في جميع المجالات، بينما تسهم الأسرة غير السوية في نشوء الإضطرابات وعدم نمو أفرادها بشكل صحي وبالتالي ظهور المشكلات التي تسهم في تفكك هذه العائلة والتأثير بشكل سلبي على المجتمع واستقراره.

ويعد الزواج الأساس الذي تقوم عليه الأسرة، كما أنه علاقة هامة وفق الضوابط والمعايير الإجتماعية بين الزوجين، وعامل أساسي ينظم بقاء النوع الإنساني، وهو علاقة مستمرة ومتصلة لها متطلبات تقتضي الإشباع المتزن عاطفيا وجنسيا واقتصاديا وثقافيا (سليمان، 2005).

كما أن الزواج يعتبر من اهم الأحداث في حياة كل فرد، وهذا الحدث قد يكون أفضل أو أسوأ ما يحصل للإنسان، فعندما تكون العلاقة الزواجية ناجحة فإنها تكون مصدراً لإشباع الحاجات المختلفة للزوجين، وتجعل كل منهما يشعر بانتمائه للطرف الآخر حيث يمنحهما القوة لمجابهة ما يعترضهما في هذه الحياة (بلميهوب، 2007).

وينظر إلى الزواج بأنه مؤسسة اجتماعية تنتج بعد أن يتخذ الرجل والمرأة قرارهما بأن يعيشا كأزواج في اطار التزامات قانونية وضوابط دينية (Fatima & Ajmal, 2012) كما عرف الرشدان (2013) الزواج بأنه علاقة اجتماعية تربط بين الرجل والمرأة وتقوم على أسس دينية واجتماعية واقتصادية وهي عامل أساسي لبقاء النوع الإنساني والمحافظة عليه.

ونظرا لأهمية الزواج في المجتمع فقد تعددت الأبحاث التي حاولت الوصول إلى الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى الزواج الناجح (Successful Marriage)، وكذلك الأسباب التي تحول

دون نجاح هذا الزواج وتؤدي إلى صراع مستمر بين الزوجين، ولعل أبرز هذه الأسباب وأهمها (Skutezky, 2008):

- العوامل والأسباب التي تؤدي إلى الصراع الزواجي:

1. انخفاض مستوى الالتزام الزواجي (Low Commitment Level): وينشأ عدم الالتزام في العلاقة الزواجية عندما تبدأ عملية البحث عن بديل للشريك.
2. السمات الشخصية (Personality Traits): حيث أن بعض السمات الثابتة في الشخصية مثل العصبية، انخفاض تقدير الذات، اضافة إلى المزاجية، تعتبر أسباب مباشرة لاستمرار الصراع وعدم التوافق الزواجي مستقبلا.
3. ضغوطات الحياة (Life Stressors): حيث تضيف ضغوطات الحياة عبئاً اضافياً على الأزواج وتسهم في تقليل الرضا العام عن الزواج إضافة إلى عدم مقدرة الزوجين على التكيف مع القضايا الزواجية بشكل عام.
4. التواصل غير الفعال (Ineffective Communication): حيث أن الأنماط السلبية في التواصل بين الزوجين تعتبر سببا للصراع بينهما، وقد تؤدي هذه الأنماط السلبية في التواصل إلى الطلاق (Lavner & Bradbury, 2012). وتتضمن هذه الأنماط السلبية في التواصل اتجاهات وميول مثل: التذمر، النقد، اللوم، بينما تتضمن الأنماط الإيجابية في التواصل: الإبتسامة والتقبل.

ويعتبر البحث في موضوع العلاقات الزواجية أمرا في غاية الأهمية وذلك لارتباطه الوثيق بالمشاعر ولما له من آثار في تحقيق الأمن العاطفي والإقتصادي ويكون هدفه الأول تشكيل أسرة يسودها الوئام والمودة والرحمة وتعد البيئة الأولى لولادة الأطفال وتنشئتهم. ولكي يحقق الزواج هدفه الأول يجب أن يسود بين الزوجين أسلوب التواصل السليم والفعال على المستوى

الفكري والنفسي والعاطفي والجسدي. وكلما نجحنا في تحقيق أسرة سعيدة يسودها الوئام والمودة، فإننا بذلك ننجح في تحقيق سعادة الفرد والمجتمع، ومن هذا المنطلق فقد اهتم علماء النفس بعملية التواصل بين الزوجين وبين بقية أفراد الأسرة جميعا.

وأشار أولسون وأولسون (Olson & Olson, 2000) إلى مصادر القوة في الزواج واعتبر ان الرضا عن اسلوب التواصل واسلوب مناقشة المشاكل واتقان فن التعبير عن الذات وفن الإستماع لكلا الزوجين هي من أهم هذه العوامل.

وتعتمد سعادة الأسرة بدرجة كبيرة على وجود اتصال صحيح ومنفتح بين أفرادها، ويظهر هذا الإتصال الصحيح والمنفتح بشكل لفظي وغير لفظي، حيث يتجلى التواصل اللفظي في العبارات التي يتبادلها أفراد الأسرة أثناء حديثهم، كذلك يتجلى في السلوكات التي يتبعونها أثناء تواصلهم مع بعضهم البعض، كما تعتمد سعادة الأسرة على وجود التواصل غير اللفظي والذي يظهر من خلال الإصغاء الفعال (داود وحمدي، 2004).

وتشير الدراسات التي تناولت العلاقات الزواجية إلى وجود علاقة قوية بين أنماط التواصل الزواجي وبين الرضا الزواجي بشكل عام، حيث أوجدت الدراسات أن القدرة على التواصل تتنبأ برضا زواجي مرتفع بين الأزواج، وأن مهارات التواصل الزواجي تزود الأزواج بالقدرة على إيجاد الحلول للإختلافات بينهم، كذلك، فإن نوعية التواصل الزواجي (Quality of Communication) تتنبأ برضا مستقبلي عن الزواج، بينما يعتبر العجز وعدم القدرة على التواصل مؤشرا قويا على الضغوطات الزواجية (Estephan, 2005).

ومن خلال هذه العوامل، نلاحظ أن التواصل الزواجي (Marital Communication) قد تكرر في ميادين الصراع الزواجي، وفي ميدان الرضا عن العلاقة الزواجية، بالإضافة إلى

وجوده كعامل مؤثر في الزواج السعيد، وهو ما يقودنا إلى البحث أكثر في ماهية هذا التواصل، وتوضيح أهميته كعامل يثري العلاقة الزواجية ويسهم في حل مشكلاتها.

التواصل الزواجي (Marital Communication)

يعتبر التواصل هو قلب العلاقة الحميمية وهو الأساس الذي تبنى عليه العلاقات الأخرى وقد تم النظر إليه كذلك على أنه المفتاح لنجاح العلاقة الزواجية، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الرضا عن الزواج بشكل عام يكون في أعلى درجاته لدى الأزواج الذين يكون تواصلهم جيدا، وعلى العكس من ذلك أيضا فإن الافتقار إلى التواصل الزواجي الجيد يعتبر من العوامل المهمة التي تدفع الزوجات لطلب الطلاق (Usoroh, Ekot, & Inyang, 2010).

ويشير أبو أسعد (2008) إلى أن التواصل الزواجي يعد احد العوامل الهامة التي تتعلق بنجاح الزواج، حيث يعتبر حديث الأزواج مع بعضهم البعض بشكل مستمر احد العوامل الهامة والضرورية لنجاح هذا الزواج، كما ويؤكد على أن التواصل الزواجي يعد عاملا مؤثرا وقويا في التكيف الزواجي، سواء أكان التواصل لفظيا والذي يشمل التواصل من خلال العبارات والألفاظ، أو غير لفظي والذي يشمل الإيماءات والإشارات والحركات.

وتعد مشكلة سوء التواصل الزواجي من أكثر المشاكل شيوعا بين الأزواج، ومن أكثر المشاكل التي يطلب الأزواج إيجاد حلول لها من خلال خدمات الإرشاد الزواجي، حيث تم الكشف من خلال دراسة مسحية على (147) زوجاً يطلبون خدمات الإرشاد الزواجي أن مشكلة التواصل الزواجي من أكثر المشاكل التي يتم طرحها لمحاولة إيجاد الحلول لها (Doss, Simpson & Christensen, 2004).

ويعرف التواصل بأنه عملية نقل أو تبادل الأفكار، الآراء، أو المعلومات عن طريق التحدث، أو الكتابة أو الإشارات (Usoroh, et al., 2010). وقد عرف بينيفينو كما ورد في

(Brogan, 2008) التواصل الزواجي بأنه قدرة الزوجين على الإستماع، وذلك لكي يفهم كل منهما الآخر، وليستطيعا التعبير عن أنفسهما. كما تم تعريف أنماط التواصل الزواجي بأنها الطرق التي يتواصل بها كل زوج مع الطرف الآخر، والتي تتضمن اتجاهات وطرق متعددة والتي تتم ضمن نطاق الأسرة (Sadeghi, Hezardstan, Ahmadi, Bahrami, Etemadi, & Fatehizadeh, 2011). وينظر إلى التواصل الزواجي كذلك بأنه عملية التبادل (interchange) الإيجابي أو السلبي للمعلومات، الأفكار، الاحتياجات، مع الطرف الآخر في العلاقة الزواجية (Rose, 2013). وتم تعريف التواصل الزواجي كذلك بأنه تبادل مستمر(Constant) للمعلومات والرسائل بين كلا الزوجين من خلال الكلام، كتابة الرسائل، التحدث عن طريق الهاتف، بالإضافة إلى تعبيرات الوجه والجسم وأي طريقة أخرى ممكنة. (http://www.ttgst.ac.kr/upload/ttgst_resources13/20124-200.pdf).

ويتضمن التواصل تبادلاً للمعلومات،الأفكار، المشاعر، والمهارات، وفي العلاقة الزواجية فإنه يتضمن التفاعل اللفظي وغير اللفظي ولا يتم حصره فقط من خلال التفاعل الجسدي (physical exchange)، ويتضمن التواصل الزواجي بين الأزواج كذلك الصفات الشخصية لكل زوج أثناء عملية التبادل أو التواصل، كذلك تتضمن إدراكات كل زوج والتي يتم تناولها من خلال عملية التبادل (Blahnick, 2007).

وقد تعددت الأبحاث في موضوع الزواج والعلاقة الزواجية الناجحة، وحول ما هي المؤشرات التي يمكن أن تكون دليلا على قوة هذه الزواج ومدى استمراره، وفي هذا الصدد، فقد أشار أولسون وأولسون (Olson & Olson, 2000) واللذان يعدا من أبرز الباحثين في العلاقات الزواجية وكيفية تحسين العلاقة وإثرائها بين الزوجين إلى عوامل القوة في الزواج، وقاما بترتيب هذه العوامل كالتالي: التواصل والمرونة والحميمية والقضايا الشخصية وحل

النزاع والعلاقة الجنسية والأنشطة الترفيهية والعائلة والأصدقاء والإدارة المالية لشؤون البيت والمعتقدات الروحية (Daneshpour, Asoodeh, Khalili, Lavasani, & Dadras, 2011).

ومن الملاحظ أن عامل التواصل الزواجي قد تقدم على جميع هذه العوامل من حيث الأهمية، وهو ما يدل على فعاليته في قوة الزواج وقدرته على إثراء العلاقة الزواجية وجعلها علاقة مرنة وقادرة على مواجهة المشكلات التي تعترض طريق هذه العلاقة.

وفي هذا الصدد، فقد حدد فاطمة وأجمال (Fatima & Ajmal, 2012) العوامل التي تقود إلى الزواج السعيد وتشمل هذه العوامل: التوجيه الديني والإتفاق والحب والثقة والإهتمام والفهم والفروقات العمرية والإحترام و المشاركة والتسامح بالإضافة الى التواصل الزواجي.

وقد تم النظر إلى التواصل الزواجي (Marital Communication) كعامل مفتاحي يمكن الاعتماد عليه والاستمرارية في استخدامه أثناء العمليات الأسرية، وذلك بسبب أنه يسمح للأزواج بمناقشة ما هو غير واضح في العلاقة الزواجية، ويسمح كذلك للأزواج بتبادل المعلومات والتي من الممكن أن تعمل على تغيير المعتقدات التي يتمسك بها كل زوج (Hamid, Stephinson, & Rubenson, 2011).

وقد تناول العديد من العلماء والباحثين أهمية التواصل الزواجي ومدى تأثيره على الزوجين بشكل خاص وعلى الأسرة بشكل عام، فقد أشار زارجار و دوست(Zargar & Doost, 2008) إلى العوامل التي تؤدي إلى الطلاق في إيران، حيث أشارا إلى أن الإفتقار إلى مهارات التواصل (Lack of Communication Skills) إضافة إلى الإساءة الجسدية واللفظية، والافتقار إلى المهارات الاجتماعية تعد هي العوامل الرئيسية لحدوث الطلاق، هذا بالإضافة إلى أنهما أكدا إلى أن مشكلات التواصل بين الزوجين هي من أهم العوامل التي تؤدي إلى الطلاق.

ويشير الباحثون (Askari, Noah, Hassan, & Baba, 2012) إلى العلاقة بين التواصل الزواجي وبين متغيرات أخرى داخل العلاقة الزواجية، ويبرز هنا متغير الرضا الزواجي (Marital Satisfaction)، حيث تبين أن الأزواج الذين يتفاعلون ويتواصلون مع بعضهم البعض بشكل سلبي فإن علاقتهم الزواجية بشكل عام تكون أكثر توترا، لذلك فقد ركز العلماء على الطريقة التي يتناقش بها الزوجان والتي تعتبر ذات أهمية كبيرة للرضا الزواجي، هذا بالإضافة إلى طريقة التعبير عن المشاعر والتي لها الأثر الهام على المخرجات الزواجية.

ويعتبر التواصل الزواجي عاملا مهما في استقرار وثبات الزواج، فقد وجد أن هناك علاقة قوية بين إدراك الأزواج نحو أهمية التواصل الزواجي في التأثير على الاستقرار والثبات الزواجي، وأن الإفتقار إلى التواصل الزواجي الفعال يعتبر سببا قويا لهدم العلاقة الزواجية ولزعزعة الإستقرار الزواجي، وعلى العكس من ذلك فإن التواصل الحقيقي والفعال بين الزوجين يعتبر المفتاح للزواج الناجح ويعتبر عاملا مهما وضروريا لترسيخ وتثبيت العلاقة الزواجية، وأنه بدون هذا التواصل الفعال فإنه من المستحيل اكتساب القدرة لدى الزوجين لحل النزاعات أو تحقيق النمو بين الزوجين (Ogechi, Jamila, & Adebisi, 2011).

ويعتبر الاكتئاب أيضاً من ضمن المتغيرات التي لها علاقة بالتواصل الزواجي، فقد أجريت دراسة على (37) زوجاً من مقدمي الرعاية (Caregivers) وذلك لفحص العلاقة بين أنماط التواصل الزواجي وبين الاكتئاب والضغط النفسي الشديد، وقد وجد أن مقدمي الرعاية الذين يتواصلون بشكل إيجابي مع أزواجهم قد سجلوا درجات أقل من الاكتئاب والضغط النفسي الشديد، وهذا يدل على ارتباط الاكتئاب والضغط النفسي الشديد بشكل سلبي مع أنماط التواصل الإيجابية، أي أن انخفاض الاكتئاب والضغط النفسي الشديد يرتبط بارتفاع واستمرار انماط التواصل الإيجابية بين الزوجين (Braun, Mura, Wight, Hornung, & Scholz, 2010).

ويظهر أيضا تأثير التواصل الزواجي على نوعية الحياة الزوجية، حيث أظهرت الدراسات ارتفاع نوعية الحياة الزوجية لدى الأزواج الذين أنماط تواصلهم تتصف بالإيجابية بشكل عام، وبشكل خاص أنماط التواصل التي تتصف بالدفء (Warmth) وانخفاض العدائية (Hostility)، وقد اشارت نتائج الدراسات إلى أهمية التواصل الزواجي لكلا الجنسين، وهو ما أعطى الباحثين مؤشرات بضرورة استهداف أنماط التواصل وذلك لتحسين نوعية الحياة بين الزوجين (Schwartz, 2011).

أيضا اعتبر التواصل بمثابة شريان الحياة (life blood) في أي علاقة، والذي يمكن كل زوج من التعبير عن طبيعة رغباته (Desires) تجاه الطرف الآخر، احتياجاته، وكيفية معاملته، ولهذا فقد ارتبط التواصل الزواجي بمتغير قوي في العلاقة الزواجية وهو التوافق الزواجي (Marital Adjustment)، حيث وجد أن الافتقار والضعف في التواصل يعتبر مؤشرا لعدم التوافق الزواجي (Marital Maladjustment)، إذ يؤدي ضعف التواصل إلى عرقلة وصعوبة تبادل المعلومات بين الزوجين وبالتالي صعوبة ايجاد الحلول للمشكلات التي تقع بينهما (Okoh, 2011).

وتم اعتبار التواصل الزواجي كميدان مهم كذلك من الميادين التي تتنبأ بنجاح العلاقة بين الأزواج مقارنة بعدم نجاحه، وقد تصدر ميدان التواصل هذه الميادين حسب أهميتها لنجاح العلاقة، وهذه الميادين هي: التواصل و المرونة و الحميمية و التوافق الشخصي و حل النزاع (Olson, Olson, and Larson, 2012).

أيضا، فقد ظهرت فعالية التواصل الزواجي من خلال العمل على تحسين مهارات التواصل في التخفيف من حدة الصراعات بين الزوجين، بالإضافة إلى التقليل من الميول لدى

الزوجين لتنشيط الصراعات من خلال التركيز على المهارات الأساسية في التواصل الزواجي ودورها الفعال في التقليل والتخفيف من هذه الصراعات (Karahan, 2009).

وارتبط التواصل الزواجي أيضا بالتوافق الزواجي، حيث تشير الدراسات إلى أن التواصل الزواجي يعتبر عاملا مهما واساسيا في تحسين التوافق الزواجي بمختلف أبعاده ومستوياته، إذ أن تدريب الأزواج على مهارات التواصل يعمل على تحسين التوافق الزواجي بين الزوجين، إضافة إلى أن التدريب على مهارات التواصل الزواجي قد يكون له الأثر الطويل في المحافظة على التوافق الزواجي في أعلى درجاته (Yalcin & Karaban, 2007).

أنماط التواصل الزواجي (Marital Communication Patterns)

بداية، فقد ظهرت انماط التواصل الزواجي بشكل عام وتم تقسيمها إلى ما يأتي (Kalantarkousheh, 2011):

1. التواصل الإيجابي (Positive Communication): حيث يهدف الأزواج من هذا النمط الإيجابي إلى التفاهم والإنسجام، وتظهر أنماط التواصل الإيجابي من خلال فهم كلا الزوجين للآخر، بالإضافة إلى الإتفاق، وإظهار الإهتمام، التعاطف، الحب، الوضوح، وروح الفكاهة، الابتسامة، إضافة إلى اللمس الجسدي والضحك، ويعتبر هذا النمط في التواصل هو حجر الزاوية (Cornerstone) في نوعية الحياة الزوجية.
2. التواصل السلبي (Negative Communication): وتكون العلاقة بين الأزواج في هذا النمط على شكل أنماط عدائية (Adversarial)، التجنبية (Avoidant)، الصراع (Conflictive)، والتواصل القائم على الازدراء (Contempt Communication)، إضافة إلى النقد (Criticism)، وقد دلت الدراسات أن النمط

الإنسحابي/المتطلب (Demand/Withdrawal)، هو من أكثر الأنماط السلبية الشائعة التي تستخدم في التواصل الزواجي.

كما أشارت دراسات عديدة إلى وجود أنماط في التواصل الزواجي مثل: المتذمر والمنسحب (Nag–Withdraw)، الانجذاب والبعد (Engage–Distance)، المتطفل والرافض (intrusion–rejection)، المتطلب والمنسحب (Demand–Withdraw)، إضافة إلى المبادر والمتجنب (Initiate–Avoid) (Burleson & Denton, 2014).

وقد برز نمط في التواصل الزواجي وهو النمط المنسحب، المتطلب (Demand/withdraw Pattern)، حيث يميل أحد الزوجين في هذا النمط إلى لمناقشة المشكلات بأسلوب ناقد، أو انه يقوم بتوجيه اللوم للطرف الآخر أو يقوم بالضغط المتواصل/الإلحاح (Nagging) على الطرف الآخر من أجل التغيير، بينما يقوم الطرف الآخر في العلاقة الزوجية بتجنب هذا النقاش أو القيام بالانسحاب من هذا النقاش للمشكلة بشكل سلبي. ويعتبر هذا النمط من التواصل من الأنماط الهدامة للعلاقة بين الزوجين وأكثرها شيوعا عند وقوع المشكلة، وقد وصف هذا النمط بأنه من أكثر الأنماط صعوبة ومن أكثر الأنماط هدما للعلاقة بين الزوجين (Holley, Haase, & Levenson, 2013). وقد وضحت بعض الدراسات بشكل متكرر أن نمط المرأة المتطلبة والرجل المنسحب هو الأكثر شيوعاً (Christensen, Eldridge, Catta–Preta, Lim, & Santagata, 2006).

يظهر نمط المنسحب، المتطلب عادة خلال الخلافات (Disagreements)، وخلال المناقشات لحل المشكلات. وقد تم ترتيب هذا النمط من التواصل في العلاقة الزواجية كأكثر الأنماط الهدامة ومن أقل الأنماط فعالية في التفاعل الزواجي خلال التواصل بين الأزواج في حل مشكلاتهم، وقد ربطت العديد من الدراسات بين هذا النمط في التواصل وبين العلاقة المختلة

وظيفياً (Dysfunctional Relationship)، كذلك ربطت هذه الدراسات بين هذا النمط السلبي في التواصل وبين عدم توافق الفرد مع ذاته، بالإضافة إلى دور هذا النمط في الضعف في أداء الوظائف بين الأزواج (Papp, Kouros, & Cummings, 2009).

وفي ذات الإطار، فقد برز جوتمان (Gottman) بصفته أحد أبرز العلماء في مجال العلاقات الزواجية، واحد أبرز الباحثين في صفات الزواج الناجح والزواج غير الناجح، وقد حدد جوتمان (Gottman) أربعة أنماط للتواصل وقد أطلق عليها لقب الخيالات الأربعة الآتية من الإيحاء (The Four Horsemen of the apocalypse)، (Gurman, 2008):

1. **الناقد (Criticism)**: حيث يركز الزوج على المشكلة لدى شريكه ويستمر بتوجيه اللوم والانتقاد على هذه المشكلة، ويشتمل النقد على توجيه أي عبارة تدل على أن هناك شيء خاطئ لدى الزوج، ويمكن أن يكون النقد منهكا جدا للعلاقة وبالأخص الرضا عن العلاقة، لأن النقد المتعدد والمضاعف يخلق تأثيرا من الشعور بالرفض الكلي الشامل لشخصية الطرف الآخر، وتكون النتيجة للنقد المتواصل بأن يقوم الزوج/الزوجة باستخدام الدفاعيات.
2. **الدفاعية (Defensiveness)**: حيث تعتبر الدفاعية شكلا من أشكال حماية الذات (Self-Protection) من خلال الأنين (Whining)، أو من خلال محاولة صد الهجوم الذي يقوم به الزوج/الزوجة، ويقوم الأزواج أحيانا بصد هذه الانتقادات مدموجة بالنقد مع إنكار المسؤولية للمشكلة.
3. **الاحتقار والازدراء (Contempt)**: وتبرز في هذا النمط اساليب مثل السخرية (Sarcasm)، الشتائم المباشرة (Direct insults)، والتهكم، والإستهزاء، إضافة إلى التعابير الوجهية، ويكون استخدام هذه الطرق في التواصل ناجما عن أن

الزوج/الزوجة يضع نفسه في موضع أعلى من شريكه، ويعد هذا النمط من التواصل من أكثر الأنماط انهاكا للعلاقة.

4. **رفض التعاون (Stonewalling):** ويقصد بهذا النمط هو انتهاء الارتباط العاطفي بين الزوجين، حيث يقوم الطرف المستمع أثناء التواصل بالانسحاب الكامل من التفاعل، ويكون هذا الانسحاب على شكل ترك المكان، وتكون تعبيرات الوجه غير موجهه للشخص الذي يتم التواصل معه، وقد أشارت نتائج بحوث جوتمان إلى أن (85%) من رفض التعاون يصدر من قبل الرجال.

ويضيف جوتمان (Gottman) أن انماط التواصل (النقد، الاحتقار، الدفاعية، رفض التعاون) تعمل على إضعاف أو تآكل (Erode) الاستقرار الزواجي (Marital Stability)، حيث أن وجود أنماط الانتقاد والازدراء لدى أحد الأزواج يعمل على زيادة نمط الدفاعية في التواصل، وقد شدد جوتمان (Gottman)، على أهمية التدريب على عدم الدفاعية (Non defensive)، بالإضافة إلى الاستماع الفعال والذي يعتبر مهارة مفتاحيه في العلاج الزواجي، وفي هذا الصدد فقد عرف جوتمان (Gottman)، الاستماع غير الدفاعي (Non Defensive Listening) بأنه طريقة تتضمن استبدال السلوكيات الدفاعية مثل إنكار المسؤولية (Denying Responsibility)، أو الدحض الدفاعي (Defensive rebuttal)، بأنماط استجابة انفعالية وتعاطفية محايدة وذلك عند قيام أحد الزوجين بالانتقاد أو التذمر (Doell, 2010).

وفي السياق ذاته، فقد اعتبرت أنماط الانتقاد، التذمر، الدفاعية، رفض التعاون، التعليقات الساخرة (Sarcastic Remarks)، التبادلية السلبية (Negative Reciprocity)، التفاعلية السلبية (Negative Reactivity)، بالإضافة إلى نمط المنسحب/المتطلب (Demand-Withdraw)، أنماطا سلبية في التواصل وتؤدي إلى الكرب أو الضغط الزواجي (Marital

(Distressed) أثناء تفاعل الزوجين، كما أنها تؤدي إلى سلسلة من التصعيد وإلى صعوبة بالغة في أداء التفاعلات اثناء العلاقة الزواجية، وعلى النقيض من ذلك، فإن أنماط التعاطف، التعبير عن الحب (Expressing of Love)، الإرسال بوضوح (Clear Sending)، الإحترام، التعليقات غير الناقدة، الإهتمام (Attentiveness)، ضبط النفس، إضافة إلى التهدئة تعتبر أنماط صحية في التواصل وتؤدي إلى رضا عن العلاقة (Estephan, 2005).

ومن العلماء الذين برزوا في موضوع التواصل بشكل عام، والتواصل داخل الأسرة بشكل خاص فرجينيا ساتير (Virginia Satir)، حيث أوجدت ساتير (Satir) منهجا للعلاج المشترك (Conjoint Therapy) والذي استطاعت فيه أن تميز بين التواصل المنسجم (Congruent Communication)، والتواصل غير المنسجم (Incongruent Communication) الذين يتمان داخل الأسرة (Haak, 2010):

1. التواصل المنسجم (Congruent Communication): ويظهر هذا النمط في التواصل عندما يكون هناك انسجام بين الرسائل اللفظية وغير اللفظية التي يتواصل بها أفراد الأسرة، حيث تكون التعبيرات غير اللفظية معبرة بوضوح وبشكل منسجم عن التعبيرات اللفظية التي يقوم الفرد بإرسالها، ويكون الفرد في هذا النمط على اتصال بذاته والآخرين والسياق المحيط به.

2. التواصل غير المنسجم (Incongruent Communication): ويظهر في هذا النمط الإختلاف بين الرسائل اللفظية التي يقوم الفرد بإرسالها، وبين التعبيرات اللفظية التي تبدو على الفرد المرسل، حيث يظهر عدم الإنسجام بين التعبيرات اللفظية وغير اللفظية، ولا يكون الفرد في هذا النمط على اتصال بذاته أو الآخرين أو السياق المحيط به.

وقد تطرق الأدب الوجودي (Existiential Litrature) لنظرية ساتير (Satir) وذلك بسبب تناولها لأنماط التواصل وتركيزها على هذه الأنماط، بالإضافة إلى دور أدوات ساتير في تحسين التواصل بين الأزواج (Kalantarkousheh, 2011).

ولدى الحديث عن التواصل فإنه ينبغي علينا التعرف على أشكال التواصل، وقد اجمعت الدراسات والأبحاث على وجود شكلين رئيسيين للتواصل أثناء العلاقة هما التواصل اللفظي والتواصل غير اللفظي.

أشكال التواصل الزواجي (Forms of Communication)

تعتبر اشكال التواصل من الاعتبارات المهمة في أي علاقة كانت، وذلك لما يترتب عليها من نتائج تسهم في تحسين العلاقة وتوظيفها بشكل إيجابي كي يستطيع تحقيق الراحة لكل طرف في العلاقة، والأمر ذاته ينطبق على العلاقة الزواجية، فالوعي بشكل العلاقة الزواجية سواء اكانت لفظية أم غير لفظية يعتبر مهما في تحسين العلاقة الحميمية (Intimate Relationship) بين الزوجين، وبالتالي انعكاس اثر ذلك على طبيعة العلاقة بين الزوجين بشكل خاص وعلى الأسرة بشكل عام، وقد اتخذت أشكال التواصل بشكل عام شكلين رئيسيين هما (Brehem, Miller, Perlman, & Campbell, 2002):

1. **التواصل غير اللفظي (Nonverbal Communication):**

يعتبر التواصل غير اللفظي ذا أهمية بالغة في تقوية العلاقة الزواجية وإثرائها، ويعد من المتنبئات للرضا عن العلاقة، ويعتبر الأزواج غير السعداء هم الأزواج الذين يكون تواصلهم غير اللفظي في أدنى درجاته.

ويتضمن التواصل غير اللفظي استخدام جميع الأنماط السلوكية التي يمارسها الأفراد أثناء تفاعلهم باستثناء الكلمات المنطوقة، حيث تؤدي هذه السلوكيات غير المنطوقة إلى تأدية

الوظائف الحيوية (Vital Functions) في العلاقة، ومن الأمثلة على هذه الوظائف التي يعمل التواصل غير اللفظي على تحقيقها:

- **التزويد بالمعلومات (Providing Information)**: حيث يزود التواصل غير اللفظي الطرف المقابل بالمعلومات حول المزاج العام للفرد المتحدث، بالإضافة إلى تزويده بالمعلومات حول الذي يقصده حقا. مثال (قد تتغير تعبيرات وجه الزوج أثناء استماعه لزوجته مما يؤدي إلى أن تفكر الزوجة بأن زوجها يشعر بالانزعاج).
- **تنظيم التفاعل (Regulating Interaction)**: حيث تعطي التغيرات في تعابير الوجه أو أي سلوك غير لفظي الفرصة للفرد المتحدث إلى تغيير نقاشه بأسلوب لبق وأكثر سلاسة (Seamlessly)، وذلك بدون أن يضطر الفرد المقابل في العلاقة إلى تحديد المتحدث لفظيا. مثال (قد يكون الزوجان في زيارة ويتأخر الوقت، فيقوم احدهما بإعطاء اشارة غير لفظية بضرورة المغادرة وعدم التأخير).
- **التعبير عن الحميمية (Expressing Intimacy)**: حيث تعتبر المستويات العالية من التواصل غير اللفظي مؤشرا قوياً على زيادة الحميمية بين الزوجين. مثال (ان اللمس في العلاقة الزواجية يعتبر ذو أثر واضح أكثر من مجرد التحدث في ذلك، وخصوصا في المواقف التي تتطلب دعما من الطرف الأخر في العلاقة، فقد يقوم أحد الزوجين باحتضان الطرف الآخر مما يترك أثراً أعمق داخل الشريك).

ويظهر التواصل غير اللفظي بأشكال متعددة ومثال ذلك:

- **تعبيرات الوجه (Facial Expression)**: حيث تظهر تعبيرات الوجه بأشكال متعددة مثل: السعادة، الحزن، الخوف، الغضب، المفاجأة، وتعطي هذه التعبيرات معاني حول المشاعر التي يمتلكها الأزواج أثناء التفاعل.

- سلوك التحديق **(Gazing Behavior)**: ويقصد به اتجاه وكمية التواصل البصري، ويعتبر هذا السلوك ذو أثر بين الزوجين لما له من أهمية في توضيح طبيعة العلاقات وتنظيم التفاعل.
- **لغة الجسد (Body Language)**: ومن الأمثلة عليها حركة الجسم الروتينية، أو الإشارة باليد أو الإصبع، بالإضافة إلى أوضاع الجسم (Body Postures)، ومن الجدير بالذكر أن هذه اللغات تختلف من لغة إلى أخرى ومن ثقافة إلى أخرى.
- **اللمس (Touch)**: حيث يعتبر اللمس من اشكال التواصل غير اللفظية الفعالة في العلاقة الزواجية ويمكن الإستدلال على عمق الحميمية بين الأزواج من خلال اللمس. وفي العلاقات الأخرى غير الزواج فإن اللمس يمكن تفسيره حسب الموقف الذي يكون فيه، ولكن هذا التفسير أيضا يختلف باختلاف الثقافات.
- **المسافة بين الأفراد (Interpersonal Distance)**: حيث تعتبر المسافة بين الأشخاص مؤشراً واضحاً في كثير من الأحيان على طبيعة العلاقة، ويختلف التفضيل للمسافة بين الأفراد باختلاف الجنس، الثقافة والموقف الحالي.
- **الأصوات غير المفهومة (Paralanguage)**: وتتضمن الأشكال المتنوعة من الأصوات بدون أن يكون هناك كلمات منطوقة. ومثالها : الأصوات التي يصدرها الأطفال وذلك للتعبير عن الحب، وقد تظهر هذه الاصوات أيضا لدى كبار السن.

2. التواصل اللفظي (Verbal Communication):

يعتبر التواصل اللفظي الجزء الحيوي في العلاقات الوثيقة والقوية، كما أنه يعتبر عاملا مهما في تطور العلاقة بين الأفراد وفي تطور الحميمية بين الازواج، ويقصد بالتواصل اللفظي بأنه استخدام اللغة المنطوقة التي تستخدم لإرسال الرسائل إلى الطرف المقابل، ويعتبر كشف

الذات (Self-disclosure) من أهم المفردات التي تدل على الحميمية في التواصل اللفظي وذلك من خلال مشاركة المعلومات الشخصية بين الأزواج ، ومن الجدير بالذكر أن النساء لديهن ميول في التواصل اللفظي إلى التحدث أكثر.

العوامل المؤثرة على التواصل الزواجي (Factors Affecting on the Marital Communication):

تعتبر معرفة العوامل المؤثرة في التواصل الزواجي الطريق لاكتساب الوعي بحقيقة المشكلة القائمة، وذلك لكي يتمكن الباحثون والمرشدون من وضع الخطط الإرشادية الملائمة التي يستطيعون من خلالها تحسين مهارات التواصل وذلك لتسهيل سير العلاقة الزواجية، وقد أورد مقدادي (2013) مجموعة من هذه العوامل التي تعيق عملية التواصل:

1. **المعتقدات/الثقافة (Beliefs/Culture):** وتتعلق بالبعد الاجتماعي و القيم و العادات والتقاليد والمفاهيم السائدة في المجتمع على اختلاف اجزائه :القرية، المدينة. ويتباين الأفراد في الاستجابة لنفس الرسالة لأسباب ودوافع شخصية وبناء على التجارب والخبرات السابقة، وبناء على ذلك يختلف رد فعل الأفراد من بيئتين مختلفتين حول الموضوع الذي يتم مناقشته.
2. **الإدراك الانتقائي (Selective Perception):** حيث يتجه الأفراد في المجتمع إلى سماع جزء من الرسالة وإهمال المعلومات الأخرى لعدة أسباب ومنها تجنب حدة التناقض المعرفي، هذا بالإضافة إلى غض النظر عن المعلومات التي تتعارض مع المعتقدات التي ترسخت فيهم منذ الطفولة.
3. **المشكلات اللغوية (Language Problems):** حيث تختلف طبيعة اللغة من مكان لآخر، وقد تحمل الكلمات شائعة الاستخدام في الإتصال معاني مختلفة لأفراد مختلفين، أو

قد تكون اللغة خاصة لمجموعة ومن الصعب على من هم خارج المجموعة أن يدركوا أو يعرفوا معانيها.

4. **المشكلات النفسية (Psychological Problems):** وتتعلق بجوانب متعددة مثل: الحالة المزاجية الانفعالية، قدرة الفرد على التركيز، درجة الذكاء، درجة نضوج الفرد، نوعية العلاقة بين الأفراد، دوافع الأفراد، بالإضافة إلى المشاعر والأحاسيس.

وفيما يتعلق بالتواصل الزواجي، فقد أوجد الباحثون (Kalantarkousheh, 2012) مجموعة من العوامل المؤثرة في جودة أو نوعية (Quality) التواصل بين الزوجين، وهذه العوامل هي:

أ. التقليل من جدوى المشاعر بين الأزواج وافتقار الأزواج للتعبير عن معنى الحياة والإفتقار كذلك إلى التعبير عن أهمية الزواج في حياة كل زوج، ويعتبر وجود هذا العامل في شتى الثقافات والعلاقات الزواجية مؤثرا قويا على جودة ونوعية التواصل بين الزوجين ويؤدي إلى ضعف التواصل الزواجي (Poor Marital Communication).

ب. **تمايز الذات (Differentiation of Self):** ويستند هذا المصطلح إلى نظرية العالم بوين (Bowen) وهو مؤسس نظرية العلاج ما بين الأجيال التابعة لنظرية الأنظمة الأسرية، ويقصد بتمايز الذات أن يكون لدى الفرد قدرة على التمييز بين العمليات العقلية والعمليات الانفعالية ويعتبر الفرد متمايزا بصورة عالية عندما يكون مدركا بصورة عالية لآرائه (Opinions)، ومشاعره (Feelings)، ويعتبر تمايز الذات من العوامل الحاسمة (Crucial) والمؤثرة على على التواصل الزواجي، وقد اعتبر بوين (Bowen) أن تمايز الذات يؤدي إلى تأثير نسبي في قدرة الزوجين على تعزيز النضج أثناء عملية التواصل الزواجي، وقد ربط بوين (Bowen) تمايز الذات بعوامل مثل : الإفتخار والتباهي

بالإحساس بتحمل المسؤولية، إضافة إلى الثقة والسلطة في دور كل زوج أثناء عملية التواصل في العلاقة الزواجية.

ج. **القلق السلبي (Negative Anxiety):** حيث أفادت العديد من الدراسات والبحوث إلى تأثير القلق السلبي على جودة التواصل الزواجي تأثيرا عكسيا (Adverse Impact)، وتأثيره كذلك على كمية الأوقات الحميمية التي يقضيها الأزواج مع بعضهم بعضا.

د. **الأحداث السلبية في الزواج (Negative Events in Marriage):** حيث يعتبر التحدث والتذكير بهذه الأحداث السلبية في الزواج من العوامل المؤثرة في جودة التواصل الزواجي وتعتبر من العوامل الهدامة (Destructive) للتواصل بين الزوجين.

ه. **تقدير الذات (Self-Esteem):** حيث تشير الدراسات والبحوث إلى وجود علاقة قوية وايجابية بين تقدير الذات المرتفع وبين التواصل الزواجي، حيث يعمل تقدير الذات المرتفع ضمن السياق الزواجي إلى تقبل خبرات السلبية التي حصلت في الماضي أكثر من التهرب (Evasion) منها، حيث أن تقبل الخبرات والأحداث وعدم التهرب منها يؤثر إيجابيا على نضج (Sustained) التواصل الزواجي.

و. **المستوى العالي من التواصل البناء (High Level of Constructive Communication):** حيث صادقت العديد من الدراسات على أن الأزواج الذين يتبادلون مستويات عالية من التواصل البناء أثناء تأسيسهم للانسجام الزواجي وأثناء تقديمهم الدعم لبعضهم البعض وأثناء الظروف التي تمر بهم فإنهم سيتمتعون بمستويات عالية من الجودة في التواصل وذلك بالمقارنة مع اولئك الأزواج الذين يلجئون للأساليب الهدامة أثناء بنائهم لعلاقتهم الزواجية مثل: الإتهام (Accusatory)، الإدانة (Condemning)، إضافة إلى الظلم والقمع (Oppressive) في التواصل.

وحتى يكون التواصل الزواجي في أعلى درجاته، فقد اهتم العلماء والباحثون في قضايا تتعلق بنجاح هذا التواصل، وقد اورد الأدب الخاص في التواصل الزواجي مجموعة من الاستراتيجيات التي تساهم في نجاح هذا التواصل الزواجي والذي ينعكس على حياة الزوجين وحياة الأسرة بشكل عام.

استراتيجيات للتواصل الزواجي الناجح (Strategies for Successful Couples Communication):

لقد توافق الباحثون والممارسون للإرشاد الزواجي على أن الاستراتيجيات التالية هي الأمثل والأنسب لنجاح التواصل الزواجي والذي ينعكس على نجاح العلاقة الزواجية (Wiley, 2006):

1. **الحفاظ على التواصل بشكل واضح (Keep it Clear):** حيث يعتبر الوضوح في التواصل بين الزوجين امرا هاما وضروريا سواء أكان أثناء الإستماع أو التحدث، وقد تسيطر حالة من الغموض (Ambiguous) بين الزوجين أثناء عملية التواصل، ويعود ذلك لأسباب مثل: فشل المحاولات السابقة في التواصل، حدوث تشويش لدى الزوج او الزوجة في طبيعة المشاعر، وبالتالي عدم الوضوح في التواصل سواء أكان الفرد مرسلا أم مستقبلا، وهذا يقود إلى ضرورة التركيز على أن يكون التواصل (اللفظي، غير اللفظي) واضحا من كلا الزوجين.

2. **الحفاظ على التواصل بشكل لطيف (Keep it Soft):** ان الأزواج الذين يتقنون (Master) التواصل بشكل لطيف ويمتلكون روح الفكاهة اللطيفة (Gentle Humor)، بدون أن تكون لديهم مستويات عالية من العدوانية أو الإحتقار، أو الإهانة (Insulting)، فإن ذلك ينعكس على نوعية علاقتهم بشكل إيجابي.

3. **الحفاظ على التواصل بشكل آمن (Keep it Safe)**: حيث توفر الطريقة التي يتواصل بها الأزواج بشكل صحي وايجابي بيئة آمنة للأزواج. ويمكن الحفاظ على العلاقة بشكل آمن من خلال مصداقية المشاعر ومصداقية الاهتمام، التهدئة (Soothing)، عدم اصدار الأحكام أثناء التفاعلات الزواجية، وهذا ينعكس على طبيعة العلاقة بشكل ايجابي فيما بعد ويسمح بالتالي بازدهار (Flourish) الحميمية.

4. **الحفاظ على التواصل بشكل ايجابي (Keep it Positive)**: حيث تعتبر الأنماط الإيجابية في التواصل هي المفتاح لنجاح العلاقة بين الزوجين، وتعتبر هذه الأنماط مثل العاطفة الايجابية وخصوصا أثناء وجود المشاكل بين الزوجين منبئا مرتفعا للثبات والسعادة بين الزوجين، كما تعتبر النغمة العاطفية (Emotional tone) الإيجابية بين الزوجين مؤشرا قويا لكيفية ادارة المشكلات بين الزوجين.

التوجهات المفسرة للتواصل الزواجي:

النموذج الدائري المركب (Circumplex Model)

اعتبر التواصل لدى الزوجين والأسرة (Couple and Family Communication) أحد الأبعاد الرئيسية في النموذج الدائري المركب (Circumolex Model)، بالإضافة إلى أبعاد التماسك الأسري والمرونة، وقد تم النظر إلى التواصل بصفته العامل الحاسم في تسهيل أنظمة قيام الأزواج والأسر، وتظهر أهميته من خلال امكانية استخدام مهارات التواصل الإيجابي للأسر والأزواج لتغيير مستويات التماسك والمرونة لتلبية المراحل التطورية أو الموقفية، ويتم قياسه لدى الأنظمة الزوجية والأسرية من خلال التركيز على العائلة كمجموعة فيما يتعلق بمهارات الاستماع والإصغاء، ومهارات التحدث والكشف عن الذات، والوضوح واستمرارية ومواصلة التتبع والاحترام والتقدير والاعتبار (علاء الدين، 2010).

العلاج المعرفي السلوكي الزواجي (Cognitive Behavior Couple Therapy [CBCT])

برز اهتمام العلاج المعرفي السلوكي الزواجي (Cognitive Behavior Couple Therapy [CBCT]) في التواصل الزواجي، وتعود جذور العلاج المعرفي السلوكي الزواجي إلى العلاج المعرفي والعلاج السلوكي الزواجي بالإضافة إلى الأبحاث في الميدان المعرفي النفسي. وقد ميز هذا العلاج بين نوعين من أنماط التواصل الزواجي وأورد مجموعة من التوصيات والإرشادات الخاصة في كل نمط، وقد ركز العلاج المعرفي السلوكي الزواجي على عملية التواصل (Communication Process) في هذه الأنماط أكثر من تركيزه على المحتوى (Content) الذي يتواصل فيه الأزواج، وهذه الانماط في التواصل في العلاج المعرفي السلوكي الزواجي هي (Gurman, 2008):

الإرشادات لمناقشات الأزواج (Guidelines for Couples Discussions):

ويعتبر هذا الجزء مهما لتنمية الحميمية (Intimacy) بين الزوجين، حيث ان مشاركة القضايا الشخصية والقضايا التي تعمل على اضعاف العلاقة بين الزوجين يعتبر جزءا مهما في العلاقة بين الزوجين، وعلى سبيل المثال: قد يأتي الزوجان ولديهما مشكلة حول الافتقار إلى القرب (Closeness) من بعضهما البعض، وهنا يأتي دور المرشد في التركيز والتشديد (Emphasis) على مشاركة انفعالاتهم بطريقة مناسبة (Appropriate).

وقد وضع العلاج المعرفي السلوكي الزواجي مجموعة من التوصيات فيما يخص هذا المجال وهذه التوصيات هي:

أ. الإرشـــادات والتوصـــيات لمشـــاركة الأفكـــار والإنفعـــالات (Guidelines and Recommendations for Sharing Feeling and Thoughts)

وذلك من خلال طرح وجهة النظر بموضوعية كما يشعر بها الزوج أو الزوجة وعدم طرحها كقضايا حتمية، والتعبير عن المشاعر والإنفعالات وليس فقط الأفكار، إضافة إلى التعبير عن المشاعر الإيجابية وليس فقط السلبية، وعند التعبير عن هذه المشاعر يكون التعبير بصورة لبقة (Tact) مع الحرص على أهمية الوقت وذلك لكي يتمكن الطرف الآخر من الإستماع بكل فعالية بدون أن يكون دفاعيا (Definsive).

- **المهارات الأساسية للاستماع لزوجك أثناء الحديث:**

ويمكن تحقيق ذلك من خلال أن يظهر الزوجان فهمها واستيعابهما للحديث الذي يتم الإستماع له، واظهار التقبل لأفكار ومشاعر الطرف الآخر، ويمكن اظهار هذا التقبل من خلال نغمة الصوت وتعابير الوجه، بالإضافة إلى امكانية أن يضع الزوج المستمع نفسه مكان الطرف

الآخر وأن ينظر لموضوع النقاش من وجهة نظر المتحدث وذلك لكي يستطيع أن يحدد كيف يشعر أو يفكر الطرف الآخر.

- **المهارات الأساسية للإستجابة بعد أن ينهي الزوج كلامه:**

وتظهر هنا مهارة الإنعكاس (Reflection)، وذلك بأن يقوم الطرف المستمع بتلخيص أهم ما تحدث به الطرف الآخر والتركيز على الأفكار والمشاعر والرغبات وذلك بعد أن يكون الطرف المتكلم في العلاقه قد أنهى حديثه، وعند الإستجابة أيضا فإنه ينبغي تجنب الأسئلة باستثناء التوضيحية، وتجنب اطلاق الأحكام أو تقييم ما يقوله الزوج.

ب. الإرشادات والتوصيات لمناقشات صنع القرار Guidelines and (Recommendations) for Decision-Making Conversations:

- **تحدث بشكل دقيق و واضح حول ماهية القضية.**

وذلك بأن يعبر كلا الزوجين عن موضوع النقاش بشكل دقيق والإبتعاد عن العموميات، والتركيز على السلوكيات التي تظهر والتي ينبغي التحدث فيها، بالإضافة إلى ضرورة القيام بتجزئة القضايا الكبيرة إلى قضايا صغيرة وذلك لكي يتمكن كلا الزوجين من التعامل معها.

- **وضح لماذا القضية التي تم طرحها تعتبر مهمة، وما هي احتياجاتك.**

ويكون ذلك بالتعبير بكل صراحة عن السبب الذي يكمن وراء أهمية القضية أو الموضوع الذي يتم طرحه، بالإضافة إلى التعبير عن الإحتياجات التي ينبغي ان تكون بالحسبان عن مناقشة القضايا.

ناقش الحلول الممكنة.

ويتم في هذه الخطوة اقتراح الحلول الممكنة والتي تكون ملائمةً وملبيةً لاحتياجات كلا الطرفين، والتركيز على ايجاد حل للمشكلة الحالية، إضافة إلى اجراء عصف ذهني حول أكبر عدد من الحلول عند وجود حل واحد فقط.

- **قرر الحل المناسب والمجدي والذي يكون مقبولا لك ولزوجك.**

ويكون الحل المناسب بعمل تسوية (Compromise) ترضي الطرفين في حال اصرار كلا الزوجين على الحل الذي تم طرحه من قبله، وينبغي أن تكون الحلول المقترحة واضحة ومحددة وقابلة للتطبيق، بالإضافة إلى ضرورة مناقشة الحلول إذا كانت هذه الحلول تسبب عدم رضا أو امتعاض لأي طرف.

- **قرر أن يكون الحل خلال فترة تجريبية وراقب حدوث المشكلة إذا ظهرت من جديد.**

وذلك بأن يتفق الزوجان لبعض المحاولات في الفترات الأولى من تطبيق الحل، بالإضافة إلى عمل مراجعة للحل في نهاية فترة التجربة، وعمل تنقيح (Revise) للحل ومناقشة الأمور المستفادة من هذا الحل أو القرار.

وفي وقتنا الحالي، فقد بدأ الإرشاد الأسري والزواجي يحتل مكانة مرموقة في مجتمعنا، ويظهر ذلك من خلال ظهور البرامج الإرشادية التي تستهدف المتغيرات داخل الأسرة إضافة إلى المتغيرات بين الزوجين، ايضا من خلال ظهور الدراسات التي تحاول تفسير الظواهر التي تحدث بين أفراد الأسرة سواء أكانت بين الزوجين انفسهم أو بين الزوجين وأبنائهم.

ويرتكز المرشدون الأسريون والزواجيون في عملهم مع الأسر والأزواج على مجموعة من النظريات الإرشادية التي أثبتت فعاليتها في علاج الإضطرابات السلوكية والمعرفية لدى الأفراد، ويقوم المرشدون بتوظيف فنيات هذه النظريات مثل: النظرية المعرفية، السلوكية، المتمركزة

حول المسترشد، الوجودية، التكاملية وغيرها من النظريات في العلاج الأسري والزواجي، بينما يقوم البعض الآخر من المرشدين بتطبيق فنيات للنظريات الارشادية الأسرية والزواجية والتي تم تطويرها اصلا للعمل ضمن النطاق الأسري والزواجي مثل : نظرية النظم الأسرية، نظرية العلاج الأسري البنائي، نظرية العلاج الأسري الاستراتيجي، نظرية العلاج الأسري عبر الأجيال، نظرية العلاج المعرفي السلوكي للأزواج بالإضافة إلى المنهج الأسري الخبراتي والتي تهدف جميعها إلى مساعدة الأزواج والأسر على تجاوز مشكلاتهم وصعوباتهم الحياتية للوصول إلى التوافق والتكيف (بنات، 2013).

وقد تم الإستناد في الدراسة الحالية على المنهج الخبروي في الإرشاد الأسري وتحديدا بالاستناد على احد توجهات هذا المنهج وهي نظرية فرجينيا ساتير (Virginia Satir)، والتي أثبتت فعاليتها في العلاج الأسري والزواجي من خلال استهدافها لمجموعة من المتغيرات داخل الأسرة وبين الازواج وتركيزها على انماط التواصل والتي اصبحت فيما بعد انماطا عالمية يستدل من خلالها على نوعية التفاعل السلبي والإيجابي التي تحدث بين أفراد الأسرة و بين الزوجين.

المنهج الخبروي الأسري (Experiential Family Approach)

لقد انبثق منهاج العلاج الأسري الخبروي عن الحركة الإنسانية في فترة الستينات، وقد تزامن مع الشخصيات المميزة لحركة العلاج الأسري المبكرة، وقد نتج عن هذا المنهاج ثلاثة توجهات رئيسية وهي:

1. الأساليب الرمزية في العلاج الأسري الخبراتي/كارل ويتكر.

2. الأســـاليب المعتمـــدة علــــى الإنفعـــالات فــــي عــــلاج الأزواج لجونســـون وغرينبـــرغ (Greenberg and Johnson Emotion–focused approach to couple therapy).

3. الخبراتية /الإنسانية لفرجينيا ساتير. وهو المنهج الذي تقوم عليه هذه الدراسة (بنـــات، 2013).

تعتبر نظرية فرجينيا ساتير (Virginia Satir) (1916-1988) احد توجهات المــنهج الخبروي في العلاج الأسري، وقد حظيت ساتير (Satir) بألقاب عديدة نظرا للانطباع الإيجابي الذي تركته نتيجة أعمالها في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي، فقد سميت "كولومبـــوس العـــلاج الأسري"، وسميت كذلك "معالجة كل أسرة"، وقد أثبتت فعالية علاجها مع الأفراد وأيضـــا مـــع الأسر والأزواج (Brubacher, 2014).

لقد عرفت فرجينيا ساتير (Virginia Satir) بالإبتكارية والإبداع والدفء وهذا ما جعلها تهتم بمشاعر أفراد الأسرة، كما عملت معهم على اساس أدائهـــم اليـــومي واســـتنادا لخبـــراتهم العاطفية داخل الأسرة. ونظرا لتميز ساتير بمهاراتها الفائقة في التواصل (Communication)، فقد عملت على مساعدة أفراد الأسرة على تطوير مثل تلك المهارات الاتصالية لـــديهم (عـــلاء الدين، 2010).

تتبع ساتير المنظور الإنساني الذي يرى أن الأفراد يمتلكون القوى والقدرات لكي يكونوا سادة متحكمين في مصائرهم، وتضيف ساتير " كثيرا ما أقول للآخرين أنه من حقي ان اكـــون بطيئة التعلم ولكن قابلة للتعلم، وما يعنيه هذا بالنسبة لي كمعالجة هو أني أحمل فكرة واحدة وهي أن أساعد الناس الذين يأتون إلي بآلامهم على التغيير وأدواتي التي استخدمها هي فقط جســـمي

وصوتي وعيني ويدي بالإضافة إلى كلماتي وكيفية استخدامي لها، ولأن هدفي هـو أن أجعـل التغيير ممكنا لأي شخص فإن كل إنسان يمثل تحديا جديدا" (المشاقبة، 2012).

لقد كان تركيز نموذج ساتير بشكل رئيسي على التغيير باتجاه المزيد من الكمال والمزيد من الانسجام بالإضافة إلى التركيز على التغيير باتجاه المسؤولية للوصول في نهاية المطاف إلى حياة أكثر اكتمالاً. ويعتبر تعزيز انتقال المسترشدين من أن يعملوا (Doing) إلـى أن يكونـوا (Being) هو جوهر نموذج ساتير في العلاج (Li & Vivian, 2010).

وفي نظرتها للطبيعة البشرية، ترى ساتير أن البشر بشكل أساسي هم أناس جيدون، لكنهم يحتاجون في بعض الأوقات إلى المساعدة وذلك من أجل أن يخبروا وأن يبرهنوا (manifest) لأنفسهم هذه الرؤية ومن حيث القدرة على النمو تعتقد ساتير أن الناس يمتلكون المصادر الداخلية للذهاب ما وراء مستوى التكيف الأساسي إضافة إلى امتلاكهم القدرة على تسـخير مصـادرهم الداخلية من أجل النمو، ومن حيث دور الأسرة، فإن نظام الأسرة لدى ساتير هو أساس الـتعلم وهو أساس وحدة الحياة، ويجب أن يتم تضمين هذا النظام الأسري بشكل مباشر أو غير مباشر في جميع أنواع العلاج (Banmen, 2008).

وقد جمعت ساتير في علاجها بين الأسلوب الأنثوي (Feminine Style) والذي يتضمن اللمس، المشاعر، كشف الذات، التعاون، الحدس، الروحانية، وبين تعزيز الحماية والذي يتضمن الأمن والحماية، الإحترام والتنشئة (Haber, 2011).

اهتمت ساتير (Satir) بالتواصل في بداية حياتها، حتى ان نظريتها اطلق عليها نظريـة التواصل (Communication)، وقد تميزت ساتير (Satir) بالدفء و التعاطف (Empathic)، اضافة إلى نموذجها العلاجي ونمطها في العلاج يمكن أن يشكلا تحالفاً علاجياً ومصادر غنيـة

وايجابية لشتى انواع الاضطرابات والمشكلات بالإضافة إلى الصراعات والنزاعات بين الأفراد (Brubacher, 2014).

تنظر ساتير (Satir) إلى الناس كتجليات لمظاهر قوة الحياة، لهذا فهي تعتقد أن الإنسان مقدس، وتعتقد بأن الناس معجزات، ويستحقون الحب، ووصفت نفسها بأنها تنظر إلى ما بعد سلوك الناس، كما رأت أن الناس يملكون مصادر داخلية يمكن ان يلجؤوا إليها من أجل تحسين قيمة ذواتهم، وتتضمن هذه المصادر القدرة على التخيل والاستكشاف والإدراك بدقة، والشعور والتعبير والاختيار لأن يكونوا شجعانا وليكونوا حكماء، وترى ساتير (Satir) بأن هذه المصادر والإمكانات احيانا تصدر بمدى يجعلها أعظم أو أقل وذلك بواسطة قواعد الأسرة أو قواعد المجتمع، وينتج عنها تعظيم أو تقليل قيمة الذات (لويشين، 2012).

وقد ركزت ساتير (Satir) في ابحاثها على مجموعة من المفردات والمفاهيم والتي اشتملت على: أدوات تقدير الذات، قواعد الأسرة، أنماط التواصل، الذات، الجبل الجليدي الشخصي، مراحل التغيير وغيرها من المصطلحات التي سيتم استعراضها من خلال نموذج ساتير (Satir).

نموذج ساتير (The Satir Model)

لقد ركزت ساتير (Satir) في ابحاثها على الذات (Self) من خلال نموذجها العلاجي لتغيير النظم (The Satir Transformational Systemic Therapy)، وقد كان العمل على الذات احد الأهداف الرئيسية في نموذجها العلاجي، فما هي الذات من وجهة نظر ساتير؟

الذات (Self):

- اعتبرت ساتير (Satir) أن الذات هي جوهر كل فرد، وتتكون من ثمانية عناصر رئيسية تتفاعل فيما بينها لتؤدي إلى تأثيرات ثابتة على الرفاه النفسي (-Well

being) للأفراد، وقد رمزت إليها ساتير بشكل مجازي باعتبارها ماندالا (Mandala) حيث يشير هذا المفهوم الشرقي إلى الشمولية، وقد تم وصف ماندالا كذلك بعجلة التأثير أو عجلة المصادر (Wheel of Influence/Resources)، وهي اداة من الأدوات التي تم تطويرها من قبل ساتير والتي يمكن تطبيقها على المستجيبين الأوائل للأزمات ضمن السياق الإجتماعي، وتتألف الذات من ثمانية اجزاء رئيسية: الجانب الجسدي ويشمل جسم الإنسان، الجانب الفكري ويشمل الأفكار والمنطق ومعالجة الحقائق ونشاط الدماغ الأيسر، الجانب العاطفي والإنفعالي ويشمل المشاعر والحدس ونشاط الدماغ الأيمن، الجانب الحسي ويشمل اللمس والرؤية والأصوات والشم والتذوق، الجانب التفاعلي ويشمل التواصل مع الآخرين، جانب السياق ويشمل الألوان والأصوات والضوء والمسافة والوقت ودرجة الحرارة، وجانب الغذاء ويشمل المواد الصلبة التي نتناولها إضافة إلى السوائل التي نشربها، والجانب الروحي ويشمل على علاقة الأفراد لإيجاد معنى للحياة، الروح، قوة الحياة (Carlock, 2013).

وقد ركزت ساتير (Satir) على مفهوم الذات كثيرا وقامت بتفسيره من خلال ثلاثة معاني رئيسية (Piddocke, 2010):

- **المعنى الأول:** حيث تم النظر إلى الذات بوصفها ماندالا، وتتكون من مجموعة من الأجزاء التي تتفاعل مع بعضها البعض في سياق النظام، وأن مفاهيم الأفراد لذواتهم (Self-Concepts) وصورهم عن ذواتهم (Self-images) تأتي من خلال تفاعل هذه الأجزاء مع سياق النظام الذي يعيش فيه الأفراد.

- **المعنى الثاني:** ويقصد بالذات في هذه المعنى انا أكون "I am"، حيث تم النظر إلى الذات في هذا المعنى بشكل مجازي كجزء من الجبل الجليدي الشخصي. ويشكل مفهوم الذات هنا دلالة رئيسية على الوعي، ويشكل تمييزا صريحا بين الجسم والعقل.

- **المعنى الثالث:** ويذهب معنى الذات هنا إلى الذات العميقة (Deep Self)، ويعتبر هذا المعنى متصلا أكثر بالعالمية أو الروحانية أكثر من المعاني الأخرى للذات.

وقد استطاعت ساتير بعد ذلك من تصميم أدوات خاصة بها هدفت من خلالها إلى مساعدة الأفراد على التواصل الجيد، واكتساب الوعي بذواتهم، وقد استخدمت هذه الأدوات في العلاج الأسري والفردي والزواجي. وسيتم استعراض هذه الأدوات في الجزء التالي .

الجبل الجليدي الشخصي (The Personal Iceberg):

يعتبر الجبل الجليدي الإطار العام للمكونات السبعة داخل كل فرد والتي تمكن المعالج من الإتصال بالعالم الداخلي (Inner World) للفرد، كما انه يعطي فرصة للوعي لدى الفرد والفهم بخبرات العالم الداخلي، وقد استعمل الجبل الجليدي من قبل العديد من الباحثين واتباع ساتير (Satir)، وفيما يلي وصف لمكونات الجبل الجليدي الشخصي(Lum, 2008; Li & Vivian, 2013):

1. **الذات أنا (Self "I am"):** وتتكون الذات من عناصر رئيسية وهي: قوة الحياة (Life Force)، الجوهر (Core/Essence)، الروح (Spirit/ Soul)، الوجود (Being)، وتعتبر الذات هي الممثل الرئيسي والمهم لقوة الحياة والجوهر والروح، وهي جوهر الوجود للفرد والمكان الذي تتم فيه عملية الإتصال الروحاني (Spiritual

Connection)، بالإضافة إلى كونها المنبع (Wellspring) لطاقة الحياة، وتقع الذات في اسفل الجبل الجليدي، وتؤثر بشكل مباشر في السلوك.

2. **الأشواق/ العالمية (Yearning/Universal):** وتعبر ساتير عن الأشواق العالمية برغبات الفرد وتطلعاته العالمية للحب، العاطفة، الإنتماء (Belonging)، التواصل، الإحترام، الثقة، الأمان، المعنى، الحرية والمصداقية. وتعتبر الأشواق هي المكون الثاني من مكونات الجبل الجليدي الشخصي، وتضيف ساتير أنه لتحقيق التواصل بين المعالج النفسي والمسترشد على الفرد أن يحقق تطلعاته وأشواقه العالمية والتي تعمل على زيادة احترامه لذاته وزياة شعوره بالمسؤولية والإنسجام (Congruence).

3. **التوقعات (Expectations):** وهي المكون الثالث من مكونات الجبل الجليدي الشخصي، وتشتمل على توقعات الفرد حول ذاته، حول الآخرين، بالإضافة إلى توقعات الآخرين حول الفرد نفسه. وتعتبر ساتير أن التوقعات ترتكز على الأشواق، وأن الأشواق غير المحققة (Unfulfilled) يمكنها أن تؤثر على التوقعات حول الذات، والآخرين، بالإضافة إلى التوقعات من الآخرين، وعلى سبيل المثال: عندما لا تتطابق التطلعات والأشواق مع توقعات وتطلعات الطرف الآخر، فإن ذلك يسبب الشعور بالألم والغضب.

4. **التصورات/الإدراكات (Perceptions):** وتعتبر المكون الرابع من مكونات الجبل الجليدي الشخصي، وتشتمل على المعتقدات، الافتراضات، القيم، الأفكار، الواقع الموضوعي (Subjective Reality)، وتعتبر ساتير أن تصورات الأفراد (معتقدات، أفكار) عن انفسهم والآخرين تؤثر بشكل قوي على كيفية تفاعلهم وتواصلهم في حياتهم اليومية، ومن الأمثلة على كيفية تأثير التصورات والإدراكات أنه عندما يكون هناك فرد

لديه اعتقادات بأنه غير كفؤ (Incompetent) فإن هذا سوف يؤثر على كيفية شعوره تجاه نفسه، وبالتالي تفاعله مع الآخرين، أيضا عندما يكون هناك فرد لديه تصورات بعدم العدل (Unfair) من قبل الآخرين فإن هذا الإعتقاد أو التصور يؤثر على تفاعله الحالي والمستقبلي.

5. **المشاعر حول المشاعر (Feelings about Feelings)**: وتتضمن القرارات حول المشاعر، وقد كانت ساتير تدرك تماما أن هناك جانباً أساسياً من المشاعر لا يتم الكشف عنه، وان هناك مشاعر حول المشاعر باتجاه الذات، الآخرين، ومن الآخرين أنفسهم. وتضيف ساتير أن المشاعر حول المشاعر ترتبط بالشعور بتقدير الذات (Self-Esteem)، وعلى سبيل المثال : إذا كانت إحدى الزوجات تشعر بالغضب نتيجة تفاعلها وتواصلها السيئ مع زوجها قبل فترة من الزمن، فإنها ستشعر بالذنب تجاه نفسها بسبب أنها شعرت بالغضب.

6. **المشاعر (Feelings)**: وتعتبر المشاعر المكون السادس للجبل الجليدي الشخصي، وتشتمل على (الفرح، الإثارة، الغضب، الخوف، الحزن)، وتعرف ساتير المشاعر بأنها الإستجابة الداخلية (Inner Response) التي يخبرها الفرد حتى لو لم يكن الفرد واعيا (Aware) بهذه المشاعر. وتعبر ساتير بأن المشاعر هي مقياس الحرارة (Thermomter) لذات الفرد، وبأنها تستطيع تقيديم المعلومات حول ذات الفرد الداخلية (Inner Self).

7. **التكيف (Coping)**: وتشتمل على مواقف التواصل التي يتفاعل بها الأفراد تحت الضغط، وتشتمل على المواقف غير المنسجمة (Incongruence Stances) وهي: اللوام، المسترضي، المشتت والعقلاني. وقد اضافت ساتير موقفا خامسا للتواصل وهو

الموقف المنسجم (Congruent) وهو الموقف الذي تسعى ساتير للوصول إليه مع المسترشدين، ويصل الفرد إلى الإنسجام في حياته عندما يكون متناغما ومنسجما مع ذاته و الآخرين ومع المجتمع المحيط به. وقد تم تناول هذه المواقف في البرنامج الإرشادي الذي تم تناوله في هذه الدراسة، وسيتم الشرح بشكل مفصل حول مواقف التواصل عند التكلم حول التواصل حسب نموذج ساتير للتواصل.

8. السلوك (**Behavior**): ويعتبر السلوك هو المكون الثامن من مكونات الجبل الجليدي الشخصي، ويمكن ملاحظة هذا المكون بسهولة في العالم الخارجي للفرد. ويرتبط السلوك في العالم الخارجي بمكونات الجبل الجليدي الشخصي بشكل عام، أي بالمكونات الداخلية (المشاعر، المشاعر حول المشاعر و الأشواق و الذات و التوقعات و الإدراكات و مواقف التواصل). وأنه ينبغي على المرشد الأسري والزواجي إذا أراد تغيير السلوك الخارجي للفرد بأن يفهم ويدرك العالم الداخلي للفرد.

وبجانب تركيز ساتير على الذات، فقد تناولت ضمن أدواتها العلاجية أفراد الأسرة بشكل عام وتناولت القواعد الأسرية التي تكون داخل الأسرة وميزت بين القواعد الأسرية ضمن نموذج النمو، وبين قواعد الأسرة التي تستند على النموذج الهرمي، ويمكن توضيح ذلك في الجزء التالي.

قواعد الأسرة (Family Rules)

اشارت ساتير إلى أن هدفها الرئيسي هو مساعدة الأفراد والأسر في استكشاف القواعد غير المكتوبة (Unwritten Rules) التي يعيشونها، وخصوصا تلك القواعد التي تتصف بالجمود (Rigid) والتي تعمل على توليد المشاعر الصعبة بين أفراد الأسرة، أو تلك القواعد التي تسبب الألم في الأسرة، وتضيف ساتير بأن هذه القواعد الجامدة تعمل على انخفاض قيمة

الذات لدى أفراد الأسرة بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى أعراض جسمية وانفعالية بين أفراد الأسرة، وقد عملت ساتير على رفع القيمة الذاتية لأفراد الأسرة الذين يعانون من قواعد اسرية غير واضحة من خلال اضافة أبعاد جديدة لما تم تعلمه من أسرة المنشأ، وقد ميزت ساتير بين نموذجين للقواعد الأسرية تناولت فيهما الأدوار والقواعد (Roles & Rules) التي تكون داخل الأسرة (Kang, 2010).

1. نموذج النمو (The Growth Model):

- الأدوار والقواعد لأفراد الأسرة مميزة وذات قيم متساوية.
- تعتبر الأدوار والحالات منفصلة عن هوية الأفراد داخل الأسرة.
- تنطوي الأدوار على وظائف معينة ضمن العلاقات داخل الأسرة.
- ينظر أفراد الأسرة إلى التغيير على أنه مستمر وضروري، لذلك فإنهم يرحبون ويتوقعون بهذه التغييرات.

2. النموذج الهرمي (The Hierarchical Model):

- تعرف الأدوار في هذا النموذج بأنها ذات قيم غير متساوية.
- تكون العلاقات بين الأفراد قائمة على نظام السيطرة.
- الأدوار تكون مشوشة وغير واضحة.
- تنطوي الأدوار على مبدأ التفوق والقوة.
- تحتاج القواعد إلى الإنصياع والطاعة وذلك من اجل المحافظة على الحياة الأسرية.
- ينكر أفراد الأسرة مشاعرهم واختلافاتهم.
- ينظر الأفراد إلى التغيير على أنه غير طبيعي وغير مرغوب، لذلك فهم يرفضون ويقاومون هذا التغيير.

اضافت ساتير كذلك ادوات مهمة للأفراد تساعدهم على التغيير والنمو ضمن اسرهم، وتعمل على رفع قيمة ذواتهم، وقد اطلقت على هذه الأدوات مجموعة ادوات تقدير الذات.

أدوات تقدير الذات (Self-Esteem Kits)

يعد مصطلح تقدير الذات من أهم المصطلحات التي تناولتها ساتير في نموذجها العلاجي، ومن اهم الأهداف العلاجية التي تسعى ساتير إلى تحسينها لدى الأفراد في الأسرة بشكل خاص، وتعتقد ساتير أن تحسين تقدير الذات يتحقق من خلال اعادة اتصال الفرد بجسمه وعقله، ومن خلال اعادة استكشاف الفرد لمصادره وأشواقه (Yearnings)، وأن الفرد عندما يستطيع استكشاف مصادره وأشواقه فإنه يطور احساسا جوهريا خاصا به، ويطلق على هذا الإحساس الجوهري تقدير الذات، وتشير ساتير إلى أهمية تقدير الذات المرتفع ودرجة تأثيره على العلاقات بين الأزواج وداخل الأسرة، بالإضافة إلى تأثير تقدير الذات المرتفع على قدرة الأزواج على التواصل الصحي والتفاعل داخل العلاقة الزواجية (Springer & Wheeler, 2012).

وتعرف ساتير تقدير الذات بأنه القدرة على اعطاء الفرد قيمة لذاته، والقدرة على معالجة الذات من خلال الكرامة و الحب و الواقع، كما تشير إلى أن الأفراد الذين يشعرون بتقدير ذات عال فإنهم يتمتعون بصفات مثل :النزاهة (Integrity)، الصراحة، المسؤولية، التعاطف، الحب، الكفاءة، إضافة إلى الإنسجام في أنماط التواصل مع الآخرين بشكل عام وداخل الأسرة بشكل خاص، وعلى العكس من ذلك، فإن الأفراد ذوي التقدير المنخفض للذات يمتلكون صفات تؤثر على تواصلهم مع الآخرين، ويتصفون بأنهم دائما يتوقعون الأسوأ، بالإضافة إلى اللامبالاة، بالإضافة إلى الجمود الذي يتصفون به في اسرهم، وتواصلهم من خلال الأنماط السلبية وغير الصحية (Piddocke, 2010).

وقد كانت ساتير كما سبق القول تستخدم الإستعارات كثيرا في علاجها، وتستخدم المصطلحات المجازية أيضا من خلال وصفها لأدواتها، وبناء على ذلك فقد أوجدت ساتير مجموعة ادوات لتقدير الذات وهي (Mclendon, 2010):

1-صندوق الحكمة (Wisdome Box)

يمثل القدرة على معرفة ما هو صحيح وما هو غير مناسب لنا، وبدونه فإننا سنقوم بأشياء تنتهك مبادئنا، أو قد لا يكون لدينا طاقة للقيام بها، وقد نفقد التوجه ونفعل أشياء لم نكن نريد حقا أن نفعلها.

2- المفتاح الذهبي (Golden Key)

نحتاجه لفتح مجالات جديدة للتعلم والممارسة، أو إغلاق هذه المجالات إذا كانت لا تتناسب معنا في وقت معين، وبدون المفتاح الذهبي تصبح الحياة ضيقة الأفق، وتركز على المجالات التي لم تعد مهمة بالنسبة لنا.

3- قبعة المحقق (Detective Hat)

تشير الى القدرة على فحص البيانات وما ينتج عنها، والقدرة التحليلية، والاستنتاج والبحث في كل المجالات.

4- العصا الشجاعة (Courage Stick)

ترمز الى المضي قدما على الرغم من الخوف، والشجاعة لمحاولة القيام بأشياء جديدة والمخاطرة حتى لو تم الشعور بالفشل. ان المفتاح الذهبي يجعل الأفراد على وعي بأبواب جديدة لفتحها و بحاجة إلى الشجاعة لدخول تلك الأبواب عنما تفتح. وبدون العصا الشجاعة تبقى الحياه رتيبة، وذات ايقاع واحد، خال من التغيير، والاثارة، وهذا ما يميل إليه الأفراد عادة.

5-ميدالية نعم/ لا (Yes/No Medalian)

توضح قدرة الأفراد على قول نعم، أو لا، "والقدرة على أن يكون المعنى مطابقا لما تم قوله، دون الانقياد إلى الأحكام المسبقة، فنعم تعني نعم، ولا تعني لا).

وفي ذات السياق فقد ميزت ساتير بين الأسر الصحية وغير الصحية، حيث يتميز أفراد الأسر الصحية بالنمو المستمر وسعيهم الدؤوب إلى التغيير نحو الأفضل، ويتصف الأفراد كذلك بوجود تقدير ذات عال بين بعضهم البعض، بالإضافة إلى وجود التفاعل القوي بين أجزاء الذات :الجسد، العقل، الإنفعالات، الإحساس، التفاعلات، الرعاية، السياق أو البيئة، الروح، أيضا تتميز الأسر الصحية بوجود الأنظمة المفتوحة وليست المغلقة بالإضافة إلى أن أنماط التواصل بين أفرادها يكون منسجما وليس سلبيا، وعلى العكس من ذلك، فإن أفراد الأسر غير الصحية يتصفون بعدم وجود الرغبة لديهم في النمو والتغيير، وعدم وجود تقدير ذات عال لدى أفرادها، بالإضافة إلى عدم وجود التفاعل بين اجزاء الذات، وتتصف الأنظمة فيها بأنها مغلقة وصارمة، هذا بالإضافة إلى سيطرة الأنماط السلبية في التواصل على نمط واتجاهات أفرادها في التفاعل مع بعضهم البعض (بنات، 2013).

التواصل لدى ساتير (Communication By Satir)

استطاعت من خلال عملها مع الأفراد والأسر والأزواج استخلاص أربعة انماط للتواصل اطلقت عليها المواقف السلبية في التواصل (Negative Communication Stances)، والتي تشتمل على مواقف اللوام والمسترضي واللامبالي إضافة إلى العقلاني، وقد وصفت ساتير النتائج السلبية لهذه الأنماط السلبية في التواصل، حيث أن أنماط التواصل السلبية هذه تؤثر بشكل سلبي على الجسم، ولذلك فهي تؤثر على الصحة الجسمية للفرد، ولذلك فإن هذه الأنماط تعتبر أنماط هدامة (Destructive)، ومحبطة، إضافة إلى أن هذه الأنماط السلبية في التواصل تعد دليلا قويا ومؤثرا على انخفاض تقدير الذات لدى الأفراد (Piddocke, 2010).

و تشابهت هذه الأنماط السلبية في التواصل التي اوجدتها ساتير مع الأنماط التي اوجدها جوتمان Gottman، حيث أوجد جوتمان أربعة انماط رئيسية في التواصل وهي : الإنتقاد، الدفاعي، رفض التعاون والإزدراء، وقد ركزت ساتير في علاجها مع الأزواج على تغيير هذه الأنماط السلبية في التواصل إضافة إلى تركيزها على التفاعل بين أجزاء الذات وتركيزها على الجانب الروحاني (Simon, 2005).

وقد برزت أدوات ساتير كعوامل رئيسة مؤثر في التواصل بين الزوجين، فقد ظهرت ادوات ساتير كعوامل رئيسة ومؤثرة في الأدب الذي يتكلم عن التواصل بين الزوجين، ومن بين الادوات المهمة في التواصل الزواجي هي : تقدير الذات، الإنسجام، المسؤولية بالإضافة إلى اتخاذ القرار، حيث أن تقدير الذات العالي يعمل على زيادة وتحسين مهارات التواصل بين الزوجين من خلال تقبل الأحداث الماضية وعدم تجاهلها، بالإضافة إلى أن الأزواج الذين يتقبلون أنفسهم هم في حقيقة الامر فإنهم يتقبلون حقيقة التغيير وكنتيجة لذلك فإنهم يستطيعون التواصل بصورة ايجابية مع بعضهم البعض. وتضيف ساتير أن المسؤولية واتخاذ القرار تعد من العوامل الهامة في اتخاذ القرار، وهنا تقول ساتير أن نمط التواصل ينبغي ان يكون باستخدام صيغة "أنا" (I)، حيث أن استخدام صيغة الأنا في التواصل تعمل على تشجيع الأزواج في التعبير عن مشاعرهم إضافة إلى الكشف عن الإختلافات بين الأزواج (Kalantarkousheh, 2011).

وقد اضافت ساتير إلى الأنماط السلبية الأربعة في التواصل نمطا خامسا وقد اطلقت عليه النمط المنسجم (Congruence)، ويعرف الإنسجام بالحالة التي يستطيع الفرد فيها توليد الطاقة من خلال تحقيق التناغم بين المشاعر، الأفكار، التوقعات والرغبات، إضافة إلى قدرة الفرد على تقبل ذاته والأخرين والسياق الإجتماعي (Ko & Kim, 2010).

كما ويعرف التواصل المنسجم بأنه اندماج أو اشتراك بين المشاعر، الأفكار، الكلمات، الجسم، وبين تعابير الوجه، وقد أشارت ساتير إلى أن الوصول إلى الإنسجام بين الفرد وذاته هو من الاهداف الرئيسية في نموذجها العلاجي، حيث أن الإنسجام يهدف إلى التناغم بين ذات الفرد وبين قوة الطاقة لديه، بالإضافة إلى التناغم بين الفرد وجوهره الداخلي (Banmen, 2010).

ويمثل الشكل (1) صورة توضيحية للأنماط الخمسة للتواصل حسب ساتير.



الشكل (1):أنماط التواصل (Communication Stances) (Caston, 2009)

يشير التواصل الى الكيفية التي يستطيع فيها الأفراد أن يعبروا عما لديهم من معلومات، وكيف يستطيعون أن يجدوا معنى عند تواصلهم مع بعضهم بعضا، وكيف يستجيبون له داخليا، وخارجيا. كما أن الطريقة التي يتواصل بها الأفراد تعكس كيف يشعرون حول انفسهم، فالاشخاص اللذين يشعرون بتقدير ذات عال يتواصلون بشكل مباشر، وواضح، وأصيل. أما الذين لديهم شعور سلبي حول انفسهم، وقيمة منخفضة لذاتهم يميلون لاستخدام أساليب غير وظيفية في التواصل، اذ يتواصلون بشكل غير مباشر، وغير مناسب. (بنات، 2013).

ومن المساهمات الرئيسية لساتير في مجال الاتصال الأسري قيامها بتصنيف أشكال الاتصال داخل الأسرة الى خمسة أنماط. تعتبر الأنماط الأربعة الأولى أنماطا غير تكيفية، أما النمط الخامس فهو صحي، وتكيفي (Neil & Sielverberg, 2012):

1. **المسترضي (Placater)**: وهو شخص ضعيف، ومتردد، يميل للاعتذار، وينكر وجود الصراعات، ويبدو لطيفا بشكل عام اذ يوافق على كل شيء دائما.
2. **اللوام (Blamer)**: وهو الذي يجد الآخرين مليئين بالأخطاء الكثيرة, ويؤنب الآخرين على اخطائهم، كما أنه لا يتحمل مسؤولية حل الصراعات، ويتصف بالسيطرة، واصدار الأحكام على الآخرين، كما يرى نفسه بأنه محق دائما، والآخرين على خطأ، وينكر دوره في حدوث المشاكل.
3. **المثالي (Super Reasonable)**: وهو عقلاني جدا، يتصف أسلوبه بالتصلب، والجمود، ويبدو بعيدا عن الآخرين، هادئا، وغير عاطفي أبدا اذ يضبط انفعالاته، ولا يعبر عن عواطفه للآخرين، يستخدم أساليب عقلية، ومنطقية في التواصل، كما يستخدم أسلوب المحاضرة و يتبنى مرجعية أخلاقية عالية جدا.
4. **المشتت أو الذي لا علاقة له (Irrelevant)**: وهو الذي يقوم بتشويش وتشتيت الآخرين، ولا صله له بالعمليات الأسرية اذ يبدو اسلوبه وكأنه لا علاقة له بالأمر لتجنب المشاكل والصراعات بدلا من حلها، ويتصف بالميل نحو تغيير الموضوع أثناء الحوار، ويبدو غير متصل مع الآخرين، ولا يقوم بتقديم المساعدة.
5. **المنسجم (Congruent)**: وهو نموذج تكيفي في التواصل، اذ يتصف الشخص بالمرونة، والانفتاح على التغيير، كما يتصف بأنه حقيقي، ويعبر باصالة، وصدق عن نفسه، ويعبر عن انفعالاته بطريقة تسهم في حل الصراع. كما يتصف هذا النمط من

التواصل بالانسجام بين الرسائل اللفظية وغير اللفظية، والمحافظة على التواصل البصري، وعدم اصدار الأحكام خلال التواصل بالاضافة الى استخدام عبارات أنا.

ان أنماط الاتصال الأربعة الأولى هي أنماط غير توافقيه، وتظهر لدى الأفراد اللذين يحملون مفهوم ذات متدن. ففي موقف الاسترضاء تهمل الذات في مقابل الطرف الآخر والسياق، لكن في موقف اللوم يهمل الآخر في مقابل الآخر و السياق، أما موقف العقلانية المتطرفة فإنه يهمل الذات و الطرف الآخر، ويتم اعطاء اعتبار للسياق فقط، في حين انه يتم اهمال جميع الأطراف في موقف اللامبالاة.

أما في موقف الانسجام (التوافقي) فيكون هناك مراعاه للذات والآخر والسياق، كما أن الانسجام مؤشر على الأصالة.

نموذج ساتير للتفاعل/ التواصل

يتكون نموذج ساتير للتواصل / للتفاعل من أربع مراحل رئيسية(Smith, 2010; Emery, 2001)، كما هوموضح في الشكل (2) :



الشكل (2): نموذج ساتير في التواصل (Smith, 2010).

- **المرحلة الأولى: المدخلات:** وتعتبر الخطوة الرئيسية والأولى في عملية التفاعل والتواصل اذ تستند عليها جميع الخطوات الأخرى في نموذج التفاعل. فالمدخلات هي العناصر اللفظية، وغير اللفظية التي يقوم الفرد باستقبالها أثناء عملية الاتصال وتشمل: المحتوى، والصوت، والطريقة، والإشارات. ان ما يعيق استماع الفرد للمدخلات :المحتوى، الطريقة، الإشارات، الصوت بالاضافة الى البيئة التي يكون الفرد متواجدا فيها، حيث أنه في كثير

من الأحيان ما يكون الفرد منشغلا بأمور أخرى فيكتفي بالإستماعَ فقط، ولا يفهم ما يريد المرسل أن يوصله له بوضوح، فيكتفي بالصمت.

- **المرحلة الثانية: المعنى:** وهو كيفية تفسير الفرد للمدخلات التي يستقبلها، ماذا يرى؟، وماذا يسمع؟، وماذا يلمس؟، ومن المرسل الذي يرسل له مثل هذه المدخلات؟.

تتأثر عملية التفسير للمدخلات بمجموعة من العوامل وهي:

- **أولاً:** البيئة المحيطة. حيث أن الفرد أحيانا يكون في حالة لا يستطيع الإستماع أو استقبال مدخلات من المرسل بناء على البيئة المحيطة (قد تشعر الزوجة بالإكتئاب، أو المرض، أو القلق)، فلا تقوم الزوجة باستقبال المدخلات بشكل سليم، وبالتالي يكون تفسيرها وإعطاؤها للمعنى سلبيا.
- **ثانياً:** يتأثر المعنى الذي يقوم الفرد بتفسيره بمدى ثقته بما يقوله المرسل: فأحيانا يقوم الزوج (المرسل) بمخاطبة زوجته ويقصد شيئا ما، بينما تقوم الزوجة (المستقبل) بتفسير وإيجاد معنا مختلفا لما يقصده الزوج بناء على البيئة المحيطة في وقت حدوث هذا الموقف. مثال ذلك أنه قد يكون الزوجان في موقفا يتناولان فيه الطعام في بيت اهل الزوج، فيقول الزوج أن طعام والدته شهي جدا، وأنه كان مستمتعا بهذا الطعام، فتقوم الزوجة بالإستجابة بناء على هذه المدخلات ومتأثرة بالبيئة المحيطة بقولها: " هل تقصد أن طعام والدتك أشهى من الطعام الذي أعده لك؟ " وتبدأ من هنا مشكلة بينهما.
- **ثالثاً:** يتأثر المعنى اللذي يقوم الفرد بتفسيره بطبيعة علاقته مع المرسل. أي إذا كانت علاقة الفرد بزوجته تسودها المحبة والدفء والإحترام، فإن تفسيرها للمدخلات يكون

إيجابيا، وإذا كانت العلاقة مبنية على عكس ذلك، فإن تفسيرها للمدخلات يكون سلبيا مهما كان قصد الزوج من هذه المدخلات.

- **رابعاً:** يتأثر المعنى الذي يقوم الفرد بتفسيره بمدى فهم المدخلات التي تم اســتقبالها. ففي كثير من الأحيان أحيانا لا تفهم الزوجة ما الذي يقصده الزوج وتتظاهر بأنها قد فهمت ما يقوله أو يعنيه، وبالتالي فإن تفسيراتها ومحاولة إيجاد معنى ستكون غيــر صحيحة وتكون سلبية.

- **المرحلة الثالثة: الأهمية:** ويقصد بها حسب نموذج ساتير: كيف يشعر الفرد تجاه المعنى الذي اكتسبه، وهل شعر (بالألم، الغضب، الإرتباك، السعادة). فالمشاعر هي استجابة داخلية للمعنى الذي قام الفرد بتكوينه، و تتأثر هذه المشاعر بالعوامل التالية:

- **أولاً:** إن المشاعر التي تم تكوينها من المعنى تتأثر بالبيئة المحيطة في هذا الموقف.

- **ثانياً:** إن المشاعر تتأثر بطبيعة العلاقة الزوجية، وطبيعة التواصل، ودرجة وجود التقبل والدفء والإحترام.

- **ثالثاً:** إن المشاعر تتأثر بطبيعة المدخلات التي تم استقبالها من المرسل.

- **المرحلة الرابعة: الإستجابة:** تشير الاستجابة في التواصل الى الفعل أو التصرف أو الحديث الذي يصدر من الفرد كنتيجة لما يتم تلقيه من تصرف، أو سماعه من حديث، أو ملاحظته من إشارات. إن الإستجابة في عملية التواصل الزواجي تتأثر بمجموعة من العوامل:

أولاً: البيئة التي يتواجد فيها الزوجان؛ أحيانا قد يصدر موقف من الزوج أثناء وجود الزوجين معا في زيارة عائلية، ولا ينال اعجاب الزوجة مثلا، فتكون استجابتها بأن تنظر للساعة وتخبر زوجها بضرورة الرجوع للبيت لأن الوقت قد تأخر.

ثانياً: طبيعة العلاقة مع المرسل; فقد تختار الزوجة أن لا تستجيب وتعبر عن مشاعرها بسبب أنها تعرف أن زوجها لن يقتنع بما تقوله الزوجة، فتختار الصمت دائماً.

ثالثاً: تتأثر الاستجابات احيانا بما تم تعليمه وتلقينه من قبل المرسل، أي أنه إذا تم تلقي مدخلات معينة فيجب على الفرد أن يستجيب بطريقة معينة كما قد تكون لدى الزوجة مدخلات تسمعها من الناس مثل أن التعبير عن مشاعرها وخاصة العاطفية منها يؤدي إلى جعلها تبدو ضعيفة أمام زوجها، كذلك تعتقد بعض الزوجات ومن خلال المدخلات التي تتلقاها أن الإلحاح بالطلبات على زوجها يؤدي به إلى تنفيذ ما تريده الزوجة وبالتالي فإنه لا يتوجب عليها شكره على ما يفعل، لأن هذا واجبه كزوج.

رابعاً: كما تتأثر الاستجابة أحيانا بالظروف الصحية والنفسية. ومثال ذلك: أنه قد يأتي الزوج إلى زوجته في يوم العطلة، وذلك بعد أن تكون الزوجة قد أنهكها التعب من تنظيف البيت في هذا اليوم، كما أن مزاجها عصبي بعض الشئ لأن أحد أبنائها لم يكن في حالة تركيز معها أثناء تدريسها له، ويبدأ بالنقاش معها حول موضوع معين، فتستجيب الزوجة له بشكل غير مبال، ولم تتواصل معه بصريا ، كما كانت استجابتها سلبية بنبرة صوتها ومشاركتها في النقاش.

خامساً: تتأثر الاستجابات أحيانا بالمدخلات الخاطئة، أو بالمعنى الذي يتم تكوينه ولا يتفق مع ما يقصده المرسل أو الزوج وتتأثر كذلك بالأهمية، والشعور والذي لا يكون منسجما مع توقعات الزوج، لذلك أحيانا قد يتأثر الأفراد في الإستجابة التي يريدها الشخص المقابل والتي قد تكون عكس رغبة الفرد نفسه أيضا. مثال ذلك أن تكون الزوجة منهكة ومتعبة نتيجة يوم عمل طويل، ثم يأتي الزوج ويطلب منها أن ترافقه إلى بيت أهله، فتستجيب الزوجة لما طلب منها رغبة منها في تحقيق ما يتوقعه زوجها منها، وتذهب وهي متعبة ولا تستطيع التواصل جيدا مع أهل الزوج.

والجدير بالذكر أن مراحل عملية التواصل قد أثبتت فعالياتها عندما تم استخدامها من قبل المرشدين الأسريين والزواجيين في العديد من المجتمعات ولكن لا يزال هناك نقص في الدراسات التي تناولت فعالية البرامج الإرشادية المستندة إلى المنهج الخبروي والتي استهدفت التواصل الزواجي في المجتمع الأردني، إذ اقتصرت الدراسات على تناول موضوع التواصل الزواجي بشكل وصفي.

مشكلة الدراسة:

من المهم ذكره أنه أمكن للباحث من خلال خبرته الشخصية تلمس شيوع بعض مظاهر ضعف أساليب التواصل الزواجي الفعالة والتي تؤدي بالتالي إلى نشوء مشكلات أسرية تؤثر على العائلة ككل، مما يفرض علينا كمربين ومرشدين نفسيين المبادرة بتصميم برامج ارشادية لتحسين التواصل الزواجي حتى تتمكن الزوجات من المضي قدما في العلاقة الزواجية وذلك ضمن إطار نفسي صحي وإيجابي. وبالتالي فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في فحص فاعلية برنامج إرشادي لتحسين التواصل الزواجي لدى الزوجات.

كذلك من خلال عقد الباحث اجتماعات مع الأخصائيين النفسيين في مركز لجنة التنمية المجتمعية في مخيم الزرقاء، فقد تبين للباحث وجود مشكلة في التواصل لدى الزوجات اللواتي يراجعن هذا المركز، فقد بين الأخصائيون النفسيون وجود مشكلة في التواصل الزواجي، وهو أحد الأسباب الرئيسية في عدم تحقيق السعادة الزوجية على حد وصف الأخصائيين، إذ تصف الزوجات أنماط التواصل بين الأزواج بأنها أنماط غير فعالة من كلا الطرفين، وأن الزوجات في معظم الأحيان لا يستطعن التحكم في ردود أفعالهن تجاه بعض أنماط التواصل، وهذا ما يبرر اجراء الدراسة الحالية على عينة من الزوجات اللواتي يراجعن هذا المركز.

كذلك ومن خلال الأدب النظري في العلاقات الزواجية بشكل عام، فقد ظهر متغير التواصل الزواجي كمتغير قوي وفعال في احداث السعادة الزواجية وكمتغير رئيسي في الرضا عن العلاقة الزواجية بشكل عام.

فرضيات الدراسة:

حاولت الدراسة الحالية اختبار الفرضيات التالية:

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات المشاركات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي.

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات المشاركات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي.

الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات المشاركات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس التتبعي

الفرضية الرابعة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات المشاركات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس التتبعي.

أهمية الدراسة:

تأتي هذه الدراسة لتلبية التوصيات التي ترتبت عن الدراسات التي دعت إلى تقديم تدخلات إرشادية وخدمات نفسية لمساعدة الزوجات للتعامل مع عدد معين من المتغيرات النفسية مثل التواصل الزواجي وفحص فعاليتها والعمل على محاولة تحسينها.

وتعود أهمية الدراسة إلى توفيرها أداة لقياس التواصل الزواجي، حيث يعتبر هذا المقياس من المقاييس العالمية في التواصل الزواجي والذي يميز بين أنماط التواصل الإيجابية وأنماط التواصل السلبية، والذي يمكن أن تكون له استخدامات مستقبلية من قبل المرشدين الأسريين والزواجيين والباحثين.

وترجع أهمية الدراسة إلى توفيرها برنامجا إرشاديا يستند إلى المنهج الخبروي، هذا المنهج الذي من المؤمل أن يكون له تطبيقاته الواضحة والمهمة في مجال التواصل الأسري والزواجي. كذلك تبحث نظرية ساتير في أساليب التكيف والتغير داخل الأسرة بالإضافة إلى تركيزها على طبيعة النمو داخل الأسرة ودور الأسرة في علاج مشكلات الأفراد (Li & Vivian, 2010).

وتتلخص أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. اختبار فعالية برنامج إراشادي جمعي يستند إلى المنهج الخبروي لتحسين التواصل الزواجي.
2. ندرة الدراسات التي احتوت على تدخلات إرشادية وخدمات نفسية لتحسين التواصل الزواجي على شكل برامج إرشادية موجهه.
3. توفير أداة لقياس التواصل الزواجي والتي يمكن للباحثين والمرشدين الإستفادة منها في البحوث المستقبلية فيما يتعلق بالعلاقات الزواجية.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

الإرشاد الجمعي (Group Counseling): لقد عرف كوري و كوري (& Corey Corey, 2006) الإرشاد الجمعي بأنه بأنه مجموعة من الأشخاص لديهم أهداف واهتمامات مشتركة والذين يعملون مع المرشد أو الميسر لتحقيق التقدم بشكل فردي أو جمعي من خلال مشاركة المشاعر، الخبرات والحلول وذلك وسط بيئة داعمة.

ويعرف الإرشاد الجمعي اجرائيا في هذه الدراسة بمجموعة الجلسات الإرشادية التي لا تقل عن (15) جلسة.

المنهج الخبروي (Experiential Approach): وهو منهج يحتوي على مجموعة شاملة من المعتقدات والأساليب والأدوات والتمارين الايجابية التي تدعم التغير الايجابي في الأفراد، ونظام الأسرة، والمنظمات والمجتمعات المحلية. ومنهج ساتير كنموذج (As a Model) تهدف إلى إحداث تغير دائم في الأفراد عن طريق تعزيز الوعي والفهم لأنماط التواصل بين الزوجين، و توسيع اكتشاف الذات والمسؤولية الذاتية ، وتعزيز الانسجام والاستفادة من الموارد الداخلية من اجل التغير الخارجي (علاء الدين، 2010).

التواصل الزواجي (Marital Communication): عرف بينفينو (Bienvenue, 1970) الوارد في (الرشدان، 2013) التواصل الزواجي بأنه تبادل للمشاعر والمعاني عندما يحاول أي من الزوجين فهم الآخر ورؤية مشاكلهم واختلافاتهم من وجهة نظر كل من الزوج والزوجة، وهذا التواصل غير محدود بالكلمات وإنما يحدث أيضا من خلال الإستماع، والصمت، وتعابير الوجه والإيماءات.

ويعرف التواصل الزواجي إجرائيا بأنه الدرجة التي تحصل عليها الزوجة على مقياس التواصل الزواجي.

أنماط التواصل الإيجابي (Positive Communication Patterns): تبادل للمشاعر والأفكار بين الزوجين ضمن اطار من الإنسجام والتفاهم، بالإضافة إلى الإتفاق واظهار الإهتمام والحب والتعاطف والوضوح في عملية التواصل. وتعرف أنماط التواصل الإيجابي بالدرجة التي تحصل عليها المشاركات ضمن مقياس التواصل الزواجي الايجابي.

أنماط التواصل السلبي (Negative Communication Patterns): تبادل للمشاعر والأفكار بين الزوجين ضمن اطار يسوده الإنتقاد واللوم بشكل دائم، إضافة إلى الانسحاب أثناء اجراء المناقشات ورفض التعاون. وتعرف أنماط التواصل السلبية بالدرجة التي تحصل عليها المشاركات ضمن مقياس التواصل الزواجي السلبي.

حدود الدراسة:

تم اختيار العينة المستخدمة في محافظة الزرقاء، وكانت أعمار العينة المستخدمة في الدراسة تتراوح بين (20–45) سنة.

وما يحدد هذه الدراسة أيضا أنها اقتصرت على استخدام تكنيكات وفنيات المنهج الخبروي المستند على نظرية ساتير، ولم يتم التطرق إلى استخدام فنيات وتكنيكات من نظريات اخرى للإرشاد الأسري والزواجي مثل العلاج المعرفي السلوكي الزواجي أو النموذج الدائري المركب.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

الفصل الثاني
الدراسات السابقة

يتضمن الجزء التالي استعراضا لعدد من الدراسات السابقة التى تناولت اثر البرامج الإرشادية التى استندت إلى المنهج الخبروي/نظرية ساتير في تحسين العديد من المتغيرات المختلفة، وتحسين المتغيرات التي تتعلق بمهارات التواصل الزواجي ونوعية الحياة الزوجية والعلاقة الزوجية. لقد حاول الباحث استقصاء دراسات محلية ذات علاقة مباشرة بالدراسة الحالية إلا أن ما تم التوصل إليه من نتائج البحث يشير إلى أن هناك دراسات قليلة استخدمت الإرشاد الأسري والزواجي المستند إلى المنهج الخبروي/ نظرية ساتير وفيما يلي عرض لهذه الدراسات:

وقام جانين (Jeanine, 1984) بإجراء دراسة هدفت إلى تحسين مستوى الإتصال الزواجي (الإتصال اللفظي، وغير اللفظي)، وتحديد الخبرات التعليمية التي تركز على تعليم مهارات الإتصال في إطار الزواج والمستنده الى نظرية ساتير، وهدفت الدراسة أيضا إلى توضيح التحديات والمعوقات التي تقف عائقا أمام الأزواج للاتصال الإيجابي مع شركائهم، اذ تم تطبيق الدراسة على (19) زوجا. وأظهرت نتائج الدراسة إمكانية تخفيض المشاكل إلى حد كبير من خلال فهم وتطبيق نظرية ساتير للإتصال في إطار العلاقة الزوجية، كما اعتبرت هذه الدراسة أن استخدام أساليب ساتير في تعليم مهارات اتصال في إطار الزواج أحد السبل لتلبية الحاجة لتعليم الاتصال، ومنع بعض مشاكل الإتصال في العلاقة الزوجية.

وقام شون (Shon, 1985) بإجراء دراسة هدفت إلى تحسين الرضا الزواجي، والتكيف الأسري داخل نظام (الزواج ، والأسرة). لدى عينة مؤلفة من (12) زوجا يعانون من سوء التوافق والتكيف الأسري والتي توصف علاقاتهم بأنها مهددة بالانفصال، وقد استخدم

الباحث بعض استراتيجيات نظرية ساتير. وأظهرت نتائج الدراسة أنّ هناك نتائج ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق البرنامج، وإنّ الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة أظهروا تكيفا أفضل، وتحسنا في نوعية الوقت الذي يقومون بقضائه معا.

كما أجرى أوز(Oz, 1988) دراسة هدفت الى تحسين التوافق الزواجي وتحسين ديناميكيات العلاقة لدى مجموعة مؤلفة من عشرة (10) أزواج يعانون من سوء التوافق والأفكار غير السوية تجاه العلاقة، تم تطبيق الدراسة خلال جلسات إرشادية يشارك فيها الزوجان, وتم تطبيق عدة تقنيات أخذت من نموذج ساتير اذ كان يتم فتح نقاش حول ديناميكيات العلاقة، وكان الباحث يقوم بملاحظة طبيعة تفاعلات الأزواج .أكدت نتائج الدراسة أن حضور الزوجين لمثل هذه الجلسات يوفر معلومات بشكل سريع حول طبيعة العلاقة، اثبت الدراسة فعالية النظرية للعمل مع الأزواج بشكل كبير وواضح حيث ساهمت في تغييرات بعلاقة الأزواج ببعضهم البعض وتحسين نوعية حياتهم الزوجية.

وهدفت دراسة بيو (Pio, 2001) الى تحسين المهارات الذاتية والشخصية وتحسين مهارات التواصل لدى (24) زوجة تايوانية ممن لديهن رغبة في التغيير، ومن اللواتي يواجهن صعوبات في التواصل وضعف المهارات الشخصية مما انعكس بشكل سلبي على علاقتهن الأسرية والزوجية، وقد تم تطبيق برنامج تعليمي يستند الى نظرية ساتير ويشمل عددا من المحاور تم العمل عليها خلال جلسات البرنامج وهي الرغبة في التغيير نحو الأفضل, وكيفية تحقيق الالتزام الذاتي نحو العلاقة, وتوليد حافز نحو النمو الذاتي, وتحقيق الوعي الداخلي. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلاله احصائية في مهارات الزوجات لصالح المجوعة التجريبية, مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يشير الى فعالية نظرية ساتير والتقنيات التي تم تطبيقها في البرنامج التعليمي.

كما قام جورجي (Gorgey, 2001) بدراسة هدفت الى معرفة أثر تدريب الأمهات على مهارات الاتصال في تحسين التفاعل والمناخ الاسري, اشتملت العينة على (44) زوجة تم تدريبهن على مهارات الاتصال, وبعد التدريب قام الباحث بتقسيم أفراد العينة الى مجموعتين, الأولى (19) زوجة للقيام بتدريب هذه المهارات لأزواجهن, وطلب من باقي الزوجات اللواتي عددهن (25) زوجة القيام بعقد مناقشات أسبوعية مع أزواجهن بخصوص خمسة قرارات زواجية وأسرية هامة وملحة في العلاقات الزواجية والأسرية دون تدريبهن على مهارات الاتصال, وقد أسفرت هذه الدراسة عن نتيجة هامة وهي أن الزوجات في المجموعة الأولى نجحن في تعليم وتدريب أزواجهن على مهارات الاتصال والمشاركة في الحياه الزواجية والأسرية مما انعكس على تحسن التفاعل و الجو الأسري.

وأجرى سايلز (Sayles, 2002) دراسة هدفت الى احداث تغييرات ايجابية في معتقدات الأزواج من خلال اكتساب الثقة بالنفس، وتحقيق الانسجام الذاتي، وتعلم مهارة التغيير, خلال سبع مراحل مستندة الى نموذج ساتير وهي: "الحالة الراهنة، والعنصر الخارجي، واحداث الفوضى، والتحويل، والتكامل، والممارسة، والوضع الجديد، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (17) زوجا, وأشارت النتائج الى أن التغيير ممكن ,اذ اصبح المشاركون أكثر انسجاما وأكثر انفتاحا لاكتشاف كل جديد وأكثر وعيا وفهما، وأكثر ثقة من خلال هذه العملية.

قام سايمون (Simon, 2005) بدراسة وكان الهدف منها الدمج بين الجانب الروحاني ونظرية ساتير, اذ تم تطبيق هذه الدراسة على (14) مشاركا يمثلون سبعة أزواج ممن يعيشون في علاقات زوجية غير مستقرة، وبحاجه الى التدخل لمساعدتهم على تحقيق الاستقرار في علاقتهم ،اذ شاركوا في مقابلات, وبعد ذلك تم تحليل الرواية الموحدة للزوجين. كما تم وضع تدخلات في سياق نظرية ساتير, وتحديد الأهداف التي سيتم تحقيقها من المشاركة مثل: توحيد

اهداف الزوجين و تطلعاتهم ومساعدتهم على التعامل مع التحديات الرئيسية التي تواجههم. أشارت النتائج الى أنّ ستة من الأزواج قد واجهوا تغيراً جوهرياً و تحولاً خلال حياتهم كزوجين أثناء فترة تطبيق البرنامج، وثلاثة أزواج يقومون بتغيرات فاعلة في سياقهم الروحاني.

قام هيس (Hess, 2008) بدراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير الضغط داخل الأسرة على الشعور بالرضا الزواجي، وتناولت جميع الأنظمة داخل الأسرة (الأزواج، الأبناء، والنظام الأبوي) وركزت بشكل خاص على نظام الأزواج . تكونت عينة الدراسة من (27) زوجا في ولاية يوتا(Utah) في الولايات المتحدة الأمريكية، تم تطبيق مقياس كانسس للرضا الزواجي، وأشارت نتائج الدراسة إلى ان انخفاض الرضا الزواجي مؤشر قوي ودال على وجود ضغط وتوتر داخل النظم الأسرية أو الزواجية، وأوصت بضرورة التركيز على جميع الأنظمة الفرعية داخل نظام الأسرة حيث أنّ الرضا عن نظام العائلة يوثر على النظام الزواجي والذي بدوره قد ينعكس على رضا الزوجين.

وقام كاراهان (Karahan, 2009) باجراء دراسة هدفت إلى تحسين مهارات حل النزاع والإتجاهات النشطة في حل النزاع وذلك من خلال برنامج يهدف إلى تحسين مهارات التواصل الزواجي بين الأزواج في تركيا. وقد استند البرنامج الجمعي الموجه إلى الأزواج إلى مفاهيم وتكنيكات العلاج السلوكي الزواجي، بالإضافة إلى مفاهيم وتكنيكات نموذج هالي في العلاج الاستراتيجي الزواجي، ومفاهيم وتكنيكات نموذج ساتير في الإرشاد الأسري والزواجي. وقد أثبتت النتائج وجود تحسن لدى الأزواج في المجموعة التجريبية على مقاييس الدراسة وذلك في القياس البعدي، بالإضافة إلى استمرار التحسن لدى الأزواج في القياس التتبعي وذلك بعد 3 و 6 أشهر من انتهاء البرنامج، مما يدل على نجاح البرنامج العلاجي القائم على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين.

وأجرى فيفيان (Vivian, 2009) دراسة هدفت الى زيادة النمو الشخصي للباحثين الاجتماعيين في "هونج كونج" بالاستناد الى قيم، ومبادىء، ومهارات نموذج ساتير، من خلال تدريب من (10-40) طالب من طلاب العمل الاجتماعي، مدة هذا التدريب (20) ساعة، كان يهدف الى زيادة كفاءة طلبة العمل الاجتماعي و ثقتهم بأنفسهم. تم استخدام أساليب متعددة مثل: النقاش خلال المجموعات الصغيرة، والمقابلات الفردية، والعروض(Presentatios). تم تطبيق الجبل الجليدي (Ice Berge) لمساعدة الطلبة على فهم العناصر الداخلية للانسان، والمشاعر، والادراكات، والتوقعات، وطرق التعامل مع ضغوطات الحياه، كما تم تطبيق خريطة العائلة (Family Map)، لمساعدة الطلبة على فهم العلاقات مع أسرة المنشأ، و خصائص الوالدين الشخصية، ونقاط قوتهم وضعفهم، وخلفياتهم الاجتماعية و الاقتصادية، والتغيرات البيئية. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة أحرزوا درجات مرتفعة على تقدير وقبول الذات، و القدرة على الاختيار، والانسجام، والشعور بالمسؤولية بعد تطبيق الجبل الجليدي وخريطة العائلة، كما ان نموذج ساتير ساعد الطلبة على فهم الافتراضات الأساسية للقيمة الانسانية وهي السمة الأساسية لمهنة العمل الاجتماعي، كما أشارت الدراسة الى أن قيم ومفاهيم ومهارات نموذج ساتير يمكن تطبيقها لتسهيل النمو الشخصي، وفهم الذات.

كما قامت كاستون (Caston, 2009) بإجراء دراسة هدفت الى فحص فعالية استخدام أداوت ساتير الأسرية لتخفيف أعراض الاحتراق النفسي(توتر، اكتئاب، فقدان الأمل، الرعب)، وتحسين تقدير الذات عند مقدمي الرعاية الأمريكيين من أصل افريقي. تم تطبيق البرنامج على عينة مكونة من(60) أسرة ومن ثم تقسيمهم عشوائيا الى (30) فردا في المجموعة التجريبية و(30) فردا في المجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة تعود الى التدخل الذي تم تقديمه للمجموعة التجريبية، كما

أشارت النتائج الى فعالية نموذج ساتير في تقليل أعراض الاحتراق النفسي, وتحسين احترام الذات لدى مقدمي الرعاية, بالاضافة الى أنه قابل للتعليم.

وهدفت دراسة لاي وفيفيان (Li & Vivian, 2010) إلى تحسين مفهوم الذات باستخدام نموذج مراحل التغيير عند ساتير (مرحلة الحالة الراهنة-مرحلة ادخال عنصر غريب- مرحلة الفوضى- مرحلة التكامل- مرحلة التطبيق) إذ تم تطبيق الدراسة على مجموعة من الأزواج الذين يعانون من تدني تقدير الذات، والصورة السلبية، وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر، قام الباحث بتطبيق برنامج على عينة مكونة من (16) زوجا، وذلك بهدف تحسين مهارات الزوجين مثل: (مهارات الاتصال، وإبطال التوقعات من الطرف الآخر، وإكسابهم مفهوم ذات مناسب لهم وغير مشوه، والقدرة على اتخاذ القرارات، والتصرف بشكل متطابق، وإكسابهم القدرة على التعبير عن المشاعر), وقد تم استخدام احدى ادوات ساتير و هي الجبل الجليدي حيث أظهرت نتائج الدراسة فعالية للبرنامج المبني على نموذج ساتير لإحداث التغيير وقدرته على مساعدة الأفراد على اكتساب مفهوم ذات عال، وتحسين الصحة النفسية للأزواج.

قامت العقاد (2011) بدراسة هدفت إلى تحسين المناخ الأسري، والصورة الذهنية، والوحدة النفسية، وتقليل السلوك العدواني لدى الاطفال المتسولين. استخدمت فيها منهج ساتير مع أمهات وأطفال الشوارع المقيمين في مركز رعاية وتأهيل في مأدبا, وعددهم (20) طفلا تراوحت أعمارهم مابين (10-13) سنة. اذ قامت الباحثة بتطبيق برنامجين أرشاديين أحدهما للأطفال المتسولين, و بواقع(12) جلسة, ومدة كل جلسة (60) دقيقة والآخر للأمهات تكون من (3) جلسات, مدة كل جلسة (90) دقيقة, وكان البرنامجان مستندين الى نظرية ساتير، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي

تعرضت للبرنامج, كما أظهرت فاعلية البرنامج الارشادي المستند الى نظرية ساتير في تحسين المناخ الأسري, ومفهوم الصورة الذهنية, والسلوك العدواني لدى الأطفال المتسولين.

وقامت المشاقبة (2012) باجراء دراسة على عينة من الزوجات, عددهن(16) زوجة يعانين من انخفاض الرضا الزواجي. هدفت فيها الى تحسين الرضا الزواجي لدى هؤلاء الزوجات, اذ قامت بتقسيمهن الى مجموعتين: تجريبية, وضابطة. تم تطبيق برنامج ارشاد جمعي مستند الى نظرية ساتير على مدار (15) جلسة لمدة (90) دقيقة، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعة التجريبية, والمجموعة الضابطة على مقياس نوعية الحياة الزوجية وذلك لصالح المجموعة التجريبية, كما أشارت نتائج الدراسة إلى تحسن بعض المهارات لدى الزوجات مثل: التواصل الزواجي، التحدث عن الذات، ومهارة التعبير عن المشاعر.

وأجرى كل من لي و فيفيان (Li & Vivian, 2013) دراسة في الصين, هدفت الى فحص فعالية نموذج ساتير في تعزيز التغيير الايجابي المرتبط بسياق الثقافة, والعادات, و التقاليد في الصين. تم تطبيق نموذج ساتير خلال (20) جلسة ارشادية على عينة مكونة من (16) مشاركاً, (5) منهم ذكورا, و(11) انثى. (10) من المشاركين تراوحت اعمارهم ما بين (30-40) سنة, و(4) مشاركين تراوحت اعمارهم ما بين (40-50) سنة, (2) من المشاركين كانا في العشرينات من العمر. بالنسبة لمهنهم: (5) منهم موظفو انتاج, و(3) منهم معلمون, و(2) منهم يعملان في الأعمال الحرة, و(2) ربتا بيوت, بالاضافة الى شرطي, وممرضة, و(2) منهم تركا مدارسهم أثناء المرحلة الثانوية. أشارت نتائج الدراسة الى فعالية نموذج ساتير, اذ اظهرت النتائج ارتفاعا في تقدير الذات لدى المشاركين, كما انهم أصبحوا اكثر انسجاما, وأكثر قدرة

على تحمل المسؤولية, وازدادت قدرتهم على الاختيار, وهذا حقق لهم متعة, و تناغم, وسلام داخلي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ مما تم عرضه من دراسات أن بعض هذه الدراسات قد استهدف تحسين مهارات التواصل لدى الأزواج وذلك بهدف تحسين المناخ الأسري وتقدير الذات وتحسين المهارات الذاتية لدى الأزواج (Vivian & Li, 2010; Gorgey, 2001; Pio, 2001; Jeanen, 1984; Phoebe, 1980).

كما تناول الأدب السابق الدراسات التي فحصت فعالية نظرية ساتير المستندة إلى المنهج الخبروي مثل دراسة (المشاقبة، 2012) التي استهدفت تأثير نظرية ساتير على نوعية الحياة الزوجية، ودراسة (العقاد، 2011) التي استهدفت المناخ الأسري والصورة الذهنية والوحدة النفسية، ودراسة (Caston, 2009) التي هدفت إلى التقليل من الإحتراق النفسي لدى القائمين على الرعاية، ودراسة (Vivian, 2009) التي هدفت إلى زيادة النمو الشخصي للباحثين الإجتماعيين، ودراسة (Simon, 2005) التي هدفت إلى ادماج الإنسجام الزواجي مع الجانب الروحي وتأثير ذلك على الأزواج، ودراسة (Sayels, 2002) التي هدفت إلى احداث تغييرات ايجابية في معتقدات الأزواج.

وما تتميز به الدراسة الحالية هو استنادها إلى التكنيكات الخاصة بالتواصل في نموذج ساتير، حيث استهدفت الدراسة نموذج ساتير الرئيسي في التواصل والذي يشتمل على المدخلات والمعنى والأهمية والاستجابة، بالإضافة إلى ذلك أن الدراسة الحالية تعتبر من الدراسات العربية القليلة التي تناولت موضوع التواصل الزواجي بالإستناد إلى نظرية ساتير.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

الفصل الثالث

الطَّريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل مجتمع الدراسة وعينتها بالإضافة إلى شرح حـول أدوات الدراسـة والتي اشتملت على مقياس التواصل الزواجي وبرنامج الإرشاد الجمعي المستند إلـى المـنهج الخبروي، بالإضافة إلى الطريقة والإجراءات والمعالجة الإحصائية المستخدمة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من السيدات اللواتي يراجعن مركز لجنة التنمية المجتمعيـة فـي مخيم الزرقاء، ويضم هذا المركز ثلاثة برامج رئيسية (برنامج التأهيل والتربية الخاصة، برنامج الطفل، برنامج المرأة) ويهدف برنامج المرأة بحسب رسالة المركز إلى تنمية مهارات وقـدرات المرأة وتمكينها اقتصاديا ونفسيا واجتماعيا، بالإضافة إلى رفع مستوى الوعي لدى المرأة وتقديم العديد من البرامج التدريبية ذات العلاقة بتحقيق الأهداف. وتقوم السيدات بمراجعة مركز التنمية المجتمعية لغايات تلقي الخدمات الخاصة بالمرأة بشكل مباشر أو لتلقي الخدمات التأهيلية الخاصة بأطفالهن، ويبلغ عدد السيدات المراجعات في كل دورة تدريبية في برنامج الطفـل أو برنـامج المرأة (60) سيدة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة المبدئية من (28) سيدة متزوجة، وهن السيدات اللواتي كانت لـديهن الرغبة في المشاركة في الدراسة سواء في المجموعة التجريبية أو الضابطة، وقـد تـم تقسـيم المشاركات بعد ذلك عشوائيا إلى مجموعتين : التجريبية (ن=14)، الضـابطة: (ن=14)، وقـد تسربت أربع سيدات من المجموعة التجريبية نتيجة ظروف خاصة، ليصـبح العـدد النهـائي

للمجموعة التجريبية (ن=10)، والمجموعة الضابطة (ن=10)، وذلك بعد قيام الباحث باستبعاد 4 استبيانات من المجموعة الضابطة بشكل عشوائي.

الخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة:

عمد الباحث إلى جمع بعض البيانات الديموغرافية في ملحق (ب)، عن أفراد عينة الدراسة باستخدام استبانة المعلومات الديموغرافية وقد شملت مجموعة من المتغيرات وهي (مدة الزواج، العمر للزوجة، المستوى التعليمي للزوج والزوجة، مستوى الدخل الشهري، عدد أفراد الأسرة، مكان اقامة الأسرة، عمل الزوجة خارج المنزل وصلة القرابة بين الزوج والزوجة).

الجدول (1)

التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

	الفئات	التكرار	النسبة
المجموعة	تجريبية	10	50.0
	ضابطة	10	50.0
عمر الزوجة	20-25 سنة	2	10.0
	26-35 سنة	10	50.0
	35-45 سنة	8	40.0
مدة الزواج	2-10سنوات	10	50.0
	أكثر من 10 سنوات	10	50.0
مستوى التعليم للزوجة	ثانوي فأقل	2	10.0
	دبلوم	11	55.0
	بكالوريوس	7	35.0
مستوى تعليم الزوج	ثانوي فأقل	2	10.0
	دبلوم	10	50.0
	بكالوريوس	8	40.0
مجموع الدخل الشهري	150-300	4	20.0
	أكثر من 300	16	80.0
عدد الأبناء	1-3	7	35.0
	أكثر من 3	13	65.0

مكان الإقامة	مع أهل الزوج	3	15.0
	مع أهل الزوجة	2	10.0
	مستقل	15	75.0
	المجموع	20	100.0

يتبين من الجدول (1) الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة في المجموعتين (التجريبية والضابطة) ويظهر الجدول ما يلي :

1. **متغير عمر الزوجة:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي تقع أعمارهن بين (25-20) زوجتين، أي ما نسبته (10%) من أفراد عينة الدراسة، بينما بلغ عدد الزوجات اللواتي تقع أعمارهن بين (35-26) سنة (10) زوجات، أي ما نسبته (50%) من أفراد عينة الدراسة، وبلغ عدد الزوجات اللواتي تقع اعمارهن بين (45-35) سنة (8) زوجات، أي ما نسبته (40%) من أفراد عينة الدراسة.

2. **متغير مدة الزواج:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي مدة زواجهن ما بين (10-2) سنوات (10) زوجات أي ما نسبته(50%)، بينما بلغ عدد الزوجات اللواتي مدة زواجهن ما بين (15-10) سنة (10) زوجات، أي ما نسبته (50%).

3. **متغير مستوى تعليم الزوجة:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي مستوى تعليمهن ثانوي فأقل زوجتين أي ما نسبته (10%)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي مستوى تعليمهن في درجة الدبلوم (11) زوجة أي ما نسبته (55%)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي مستوى تعليمهن بكالوريوس (7) زوجات أي ما نسبته (35%).

4. **متغير مستوى تعليم الزوج:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي مستوى تعليم ازوجاهن ثانوي فأقل زوجتين (10%)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي مستوى تعليم أزواجهن في درجة الدبلوم (10) زوجات أي ما نسبته (50%)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي مستوى تعليم ازواجهن بكالوريوس (8) زوجات أي ما نسبته (40%).

5. **مستوى متغير الأبناء:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي لديهن اطفال من (1-3) (7) زوجات أي ما نسبته (35%)، بينما بلغ عدد الزوجات اللواتي لديهن أكثر من (3) أطفال (13) زوجة، أي ما نسبته (65%).

6. **متغير مجموع الدخل الشهري:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي يبلغ مجموع دخلهم الشهري من (150-300) دينار أربع زوجات، أي ما نسبته (20%)، بينما بلغ عدد الزوجات اللواتي يبلغ مجموع دخلهم الشهري أكثر من (300) دينار (16) زوجة أي ما نسبته (80%).

7. **متغير مكان الإقامة:** حيث بلغ عدد الزوجات اللواتي مكان اقامتهن مع اهل الزوج (3) زوجات، أي ما نسبته (15%)، بينما بلغ عدد الزوجات اللواتي مكان اقامتهن مع أهل الزوجة زوجتين، أي ما نسبته (10%)، وبلغ عدد الزوجات اللواتي مكان اقامتهن في سكن مستقل (17) زوجة، أي ما نسبته (75%).

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام الأدوات التالية :

أولا: مقياس التواصل الزواجي:

تم تعريب مقياس التواصل الزواجي (Marital Communication Scale) والذي تم تطويره بالأصل من معهد (RELATE) والذي يعود لمعهد هولمان (Holman)، وتعد كلمة (RELATE) اختصارا (RELATionship Evaluate) وقد عمل هذا المعهد على تطوير مقياس لقياس العمليات الأسرية والزواجية وقد سمي هذا المقياس (RELATE)، ويتألف هذا المقياس من (271) فقرة ويتكون من أربعة أبعاد فرعية وهي :

1. النظام الفرعي للأفراد (ويقيس هذا النظام الفرعي الخصائص والسمات الشخصية للأفراد، أنماط تفاعلهم، إضافة إلى القيم والمعتقدات).
2. النظام الفرعي الزواجي (ويقيس هذا النظام الفرعي أنماط التواصل، بالإضافة إلى أنماط العلاقات، حل الصراع).
3. السياق الأسري : (ويقيس هذا النظام الفرعي العلاقات الوالدية، علاقات الوالدين بالأبناء، بالإضافة إلى النغمة الأسرية بشكل عام.
4. السياق الإجتماعي : (ويقيس هذا النظام الفرعي الدعم الإجتماعي، المعتقدات الدينية والثقافية).

ويشير النظام الفرعي الزواجي في مقياس (RELATE) والذي يتكون من (60) فقرة إلى وجود أنماط سلبية وأنماط ايجابية في التواصل الزواجي والتي يمكن توضيحها فيما يلي:

1. أنماط التواصل الإيجابية (Positive Communication Patterns): وتتضمن أبعاد التواصل المتعاطف، الحب، ايصال الرسائل بوضوح، التهدئة/اللطف.
2. أنماط التواصل السلبية (Negative Communication Patterns): وتتضمن أبعاد مثل: النقد، الدفاعية والإزدراء، رفض التعاون ، الإجهاد في إدارة الصراع.

وقد تكون مقياس التواصل الزواجي المستمد من مقياس (RELATE) في صورته الأولية من (60) فقرة موزعة على ثمانية أبعاد رئيسية للمقياس، ويمكن توضيح هذه الأبعاد الرئيسية لمقياس التواصل الزواجي بصورته الاولية بناء على الأنماط الإيجابية والسلبية وكما ورد ترتيبها في المقياس كالتالي:

أ. **أنماط التواصل الإيجابي** ويشتمل على الأبعاد التالية :

1. البعد الأول: إيصال الرسائل بوضوح (Clear Sending): ويشتمل على الفقرات: 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.

2. البعد الثاني: التواصل المتعاطف (Empathic Communication) ويشتمل على الفقرات: 11، 12، 13، 14، 15، 16.

3. البعد الثالث: الحب (Love) ويشتمل على الفقرات: 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24.

4. البعد الثامن: التهدئة (Soothing) ويشتمل على الفقرات: 55، 56، 57، 58، 59، 60.

ب. **أنماط التواصل السلبي** ويشتمل على الأبعاد التالية:

1. البعد الرابع: النقد (Criticism) ويشتمل على الفقرات: 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32.

2. البعد الخامس: الدفاعية والإزدراء (Contempt/Definsiveness) ويشتمل على الفقرات : 33، 34، 35، 36، 37، 38، 39، 40.

3. البعد السادس: رفض التعاون (Stonewalling) ويشتمل على الفقرات: 41، 42، 43، 44، 45، 46، 47، 48.

4. البعد السابع: الإجهاد في إدارة الصراع (Flooding in Conflict Managenet) ويشتمل على الفقرات: 49، 50، 51، 52، 53، 54.

• صدق المقياس:

قام الباحث باستخراج صدق المقياس عن طريق عرض المقياس على عشرة محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراة في الإرشاد وعلم النفس في الجامعات الأردنية (الجامعة الهاشمية، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، جامعة مؤتة)، وطلب منهم تقييم مدى ملائمة الفقرات لما وضعت لقياسه، ومدى وضوح صياغة الفقرات وذلك بعد اطلاعهم على أهداف المقياس، ومن ثم اقتراح التعديلات الملاءمة، وبناء على آراء المحكمين المختصين تم تعديل الفقرات التي تم الإتفاق على تعديلها باعتماد نسبة اتفاق (80%) من المحكمين ليخرج المقياس في صيغته النهائية كما هو في الملحق (ج).

ويتمتع المقياس بدرجة مصداقية تتراوح بين (0.90-0.70) وذلك باستخدام الإتساق الداخلي وطريقة الإختبار وإعادة الإختبار، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من المصداقية، كما يشير التحليل العاملي إلى درجة جيدة من الصدق في البناء، حيث تراوحت معاملات الإرتباط للفقرات بين (0.45-0.65) (Estephan, 2005).

وكمؤشر على صدق البناء فقد تم احتساب معاملات الإرتباط المصحح لفقرات كل بعد من أبعاد المقياس وقد تراوحت من (0.42-0.72) على بعد ايصال الرسائل بوضوح، ومن (0.35-0.81) على بعد التواصل المتعاطف، ومن (0.45-0.80) على بعد الحسب، ومن (0.32- 0.64) على بعد النقد، ومن (0.34-0.60) على بعد الدفاعية والإزدراء، ومن (0.32 -0.77) على بعد رفض التعاون، ومن (0.31-0.60) على بعد الإجهاد في إدارة الصراع.

- **ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة الإتساق الداخلي/ وذلك باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من الزوجات وعددها (30) زوجة من خارج عينة الدراسة و كان الثبات لكل بعد على مقياس التواصل الزواجي : ايصال الرسالة بوضوح (.85)، التواصل المتعاطف (.80)، الحب (.84)، النقد (.73)، الدفاعية والإزدراء (.79)، رفض التعاون (.77)، الإجهاد في إدارة الصراع (.72)، وتعد هذه النتائج كافية لثبات المقياس مما يدل على امكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

- **تصحيح المقياس:**

تألف المقياس في صورته النهائية من (46) فقرة موزعة على (7) أبعاد رئيسية، وذلك بعد استبعاد البعد الثامن (التهدئة) والذي يقع ضمن أنماط التواصل الإيجابية ويشتمل على الفقرات (55، 56، 57، 58، 59، 60) وذلك بسبب انخفاض قيمة معامل ثباته من جهة وباتفاق المحكمين من جهة اخرى، أيضا فقد تم استبعاد الفقرات (23، 25، 29، 32، 34، 42، 43، 44) لضعف ارتباط هذه الفقرات بأبعادها. وقد تم تصحيح المقياس بصورته النهائية كالتالي:

1. البعد الأول: ايصال الرسائل بوضوح (Clear Sending): ويشمل الفقرات : 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10.
2. البعد الثاني :التواصل المتعاطف (Empathic Communication): ويشمل الفقرات: 11، 12، 13، 14، 15، 16.
3. البعد الثالث: الحب (love): ويشمل الفقرات: 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23.
4. البعد الرابع: النقد (Criticism): ويشمل الفقرات: 24، 25، 26، 27، 28.

5. البعد الخامس: الدفاعية و الإزدراء (Contempt/Deffinsiveness): ويشمل الفقرات: 29، 30، 31، 32، 33، 34، 35.

6. البعد السادس: رفض التعاون (Stonewalling): ويشمل الفقرات : 36، 37، 38، 39، 40.

7. البعد السابع: الإجهاد في إدارة الصراع (Flooding in Conflict Management): ويشمل الفقرات: 41، 42، 43، 44، 45، 46.

وقد تم تصحيح المقياس واستخراج النتائج من خلال تقسيم هذه الأبعاد إلى أنماط ايجابية في التواصل وتشمل على أبعاد (ايصال الرسائل بوضوح، التواصل المتعاطف، الحب) وأنماط سلبية وتشتمل على أبعاد (النقد، الدفاعية والإزدراء، رفض التعاون، الإجهاد في دائرة الصراع)، وتصحيح هذه الإجابات استنادا إلى سلم اجابة مكون من خمسة مستويات:

- دائماً: وتعني الموافقة على وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة مرتفعة جدا ويعطى لها (5) درجات.
- غالباً: وتعني الموافقة على وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة مرتفعة ويعطى لها (4) درجات.
- احياناً: وتعني بالتردد على وجود هذه الظاهرة أو عدم وجودها لدى الزوجة مع شريك حياتها ويعطى لها (3) درجات.
- نادراً: وتعني وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة بسيطة ويعطى لها درجتان.
- مطلقاً: وتعني بعدم وجود هذه الظاهرة لدى الزوجة مع شريك حياتها بدرجة كبيرة ويعطى لها درجة واحدة.

وقد تم التعامل مع جميع الفقرات بناء على هذا التصحيح باستثناء الفقرة (3، 8) بسبب أن هذه الفقرات جاءت على شكل فقرات عكسية، لذلك فقد تم عكس تصحيح اجابات هاتي الفقرتين.

ثانيا: برنامج التواصل الزواجي

قام الباحث بإعداد برنامج لتحسين التواصل الزواجي ملحق (أ)، وقد تم تقويم البرنامج الإرشادي من قبل مجموعة من المحكمين بلغ عددهم عشرة (10) محكمين، من المختصين في الإرشاد وعلم النفس من حملة شهادة الدكتوراه، ينتمون إلى 3 جامعات (الجامعة الهاشمية، جامعة مؤتة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا)، ملحق رقم (د)، وقد ارتأت لجنة المحكمين أن البرنامج مناسب مع التوصية بإجراء بعض التعديلات والتي اخذها الباحث بعين الإعتبار في إخراج البرنامج بصورته النهائية وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج بعد اجراء التعديلات المطلوبة وذلك خلال الفترة الواقعة ما بين (2013/12/28-2014/3/8).

وقد اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على مبادئ المنهج الخبروي/نظرية فيرجينيا ساتير، وفيما يلي وصف مختصر لجلسات البرنامج الارشادي :

الجلسة الاولى (تعارف وتقديم للبرنامج):

تهدف هذه الجلسة لإيجاد جو من الإندماج والتواصل من خلال التقبل والتفهم والدفء واحترام المشاركات والاهتمام بهن، ووضع بعض القواعد الضرورية للبرنامج من أجل الالتزام بها وتوضيح الخطوط العريضة للبرنامج وكيفية سير الجلسات ومواعيدها.

الجلسة الثانية (الوعي وإحداث التغيير):

حيث هدفت هذه الجلسة إلى توضيح مفهوم الوعي بإحداث التغيير، إضافة إلى اكساب المشاركات وعياً واستبصاراً بضرورة التغيير وامكانيته، واكساب المشاركات وعيا بضرورة التواصل مع الذات وكيفية تقبل الذات والآخرين.

الجلسة الثالثة (الإصغاء الفعال):

حيث هدفت هذه الجلسة إلى التعرف على أنماط الإصغاء لدى المشاركات، بالإضافة إلى إدراك معنى ومفهوم الإصغاء الفعال، والتعرف على آليات الإصغاء الفعال وكيفية تطبيقها.

الجلسة الرابعة (التعبير عن المشاعر):

توضيح اهمية التعبير والإفصاح عن الذات في العلاقة الزواجية، بالإضافة إلى التعرف إلى أنواع المشاعر التي يشعر بها الفرد وكيفية التمييز بينها، وتمكين المشاركات من تطبيق خطوات التمييز بين المشاعر.

الجلسة الخامسة (التواصل الزواجي 1):

التوضيح للمشاركات مفهوم التواصل بشكل عام، والتواصل الزواجي بشكل خاص، بالإضافة إلى تعريف المشاركات بمعوقات التواصل الزواجي، وتوضيح عناصر التواصل.

الجلسة السادسة (التواصل الزواجي 2):

وتهدف هذه الجلسة إلى التأكد من معرفة المشاركات بمفهوم التواصل الزواجي، بالإضافة إلى تعريف المشاركات بمهارات التواصل غير اللفظية، وتدريب المشاركات على استخدام مهارات التواصل غير اللفظي.

الجلسة السابعة (نموذج ساتير للتواصل: المدخلات):

وتهدف الجلسة إلى تعريف المشاركات بنموذج ساتير للتواصل والمراحل التي يمر بها هذا النموذج، وتعريف المشاركات بمرحلة المدخلات، وكيفية تحسين استقبال المدخلات اللفظية وغير اللفظية.

الجلسة الثامنة (نموذج ساتير للتواصل: المعنى):

وهدفت هذه الجلسة إلى توضيح مرحلة المعنى للزوجات، بالإضافة إلى تدريب الزوجات على تفسير المعنى الذي سيتم ادخاله بناء على هذه المرحلة، وتدريب الزوجات على ربط المدخلات بعملية المعنى أثناء التواصل الزواجي.

الجلسة التاسعة (نموذج ساتير للتواصل: الأهمية):

هدفت هذه الجلسة إلى توضيح خطوة الأهمية في التواصل الزواجي، وتدريب الزوجات على الوعي والاستبصار بالمعاني التي يقمن بتفسيرها، بالإضافة إلى تدريب الزوجات على ربط خطوات نموذج ساتير للتواصل.

الجلسة العاشرة (نموذج ساتير للتواصل: الإستجابة):

هدفت هذه الجلسة إلى مراجعة نموذج ساتير للتواصل، وتدريب المشاركات على استخدام المهارات السابقة في عملية التواصل، والتوضيح للمشاركات اهمية خطوة الإستجابة وما هي الأمور التي تستند عليها استجاباتنا.

الجلسة الحادية عشرة (مواقف التواصل 1):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الزوجات بأنماط التواصل العالمية والتي تتم داخل الأسرة، واتاحة المجال للتنفيس الإنفعالي داخل الأسرة بالإضافة إلى تدريب المشاركات على التمييز بين أنماط التواصل داخل الأسرة.

الجلسة الثانية عشرة (مواقف التواصل 2):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الزوجات بأنماط التواصل العالمية والتي تتم داخل الأسـرة، وتدريب الزوجات على كيفية التعامل مع هذه الأنماط وزيادة الوعي والإستبصار بهذه الأنماط.

الجلسة الثالثة عشرة (مواقف التواصل 3):

هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المشاركات بنمط التواصل المنسجم والمتوازن، وتدريب المشاركات على استخدام هذا النمط اثناء تواصلهن مع أزواجهن وإتاحة المجال للتنفيس الإنفعالي وتطبيق هذه المهارات في المجموعة والتدريب عليها.

الجلسة الرابعة عشرة (تكامل الخبرة):

شكر المشاركات على الحضوروالإلتزام والحضور طيلة فترة البرنامج و تقييم البرنـامج وتطبيق القياسات البعدية على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة.

إجراءات الدراسة:

بهدف فحص اثر برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى المنهج الخبروي لتحسين التواصل الزواجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء فقد تم تطبيق الإجراءات التالية:

1. الحصول على الموافقة من الجهات الرسمية (لجنة تحسين مخيم الزرقاء)، وقد تم ذلك من خلال مقابلة رئيسة مركز البرامج النسائية التابع للجنة تحسين مخـيم الزرقـاء، وأخذ موافقتها على تطبيق البرنامج الإرشادي في المركز، وتقديم خطاب موجه مـن كلية العلوم التربوية في جامعة اليرموك إلى المركز.
2. التعرف على خصائص مجتمع الدراسة تمهيدا لاختبار العينة، وذلك من خلال عقـد مقابلات مع الأخصائيين النفسيين العاملين في المركز والتعرف على أبرز المشكلات التي تأتي الزوجات طلبا لإيجاد حلول لها.

3. تم تسجيل (60) سيدة متزوجة من خلال الإعلان (ملحق (ز)) الذي تم وضعه، وقد تم تصحيح نتائج السيدات وتم الحصول على (40) استبانة ممن تم وصفهن بأنهن لديهن تواصل زواجي منخفض.

4. تم الإجتماع مع السيدات اللواتي بلغ عددهن (40) سيدة متزوجة لأول مرة، وقد تم اخبارهن بتفاصيل البرنامج، وبأنه سيكون هناك مجموعتان تجريبية وضابطة على أن يتم توزيع المشاركات بشكل عشوائي إلى مجموعتين.

5. بعد انتهاء الإجتماع الأول، فقد أبدت (28) سيدة متزوجة رغبتها في المشاركة في البرنامج الإرشادي لتحسين التواصل الزواجي، وبالفعل فقد قام المرشد بتوزيع المشاركات بشكل عشوائي إلى مجموعتين (التجريبية =14)، (الضابطة=14).

6. بعد بداية جلسات البرنامج الإرشادي بجلستين، انسحبت (4) مشاركات من أفراد المجموعة التجريبية من البرنامج وذلك نتيجة لرفض أزواجهن مشاركتهن في البرنامج إضافة إلى وجود أسباب خاصة لدى بعض المشاركات، ونتيجة لذلك فقد قام المرشد باستبعاد اربع استبانات تتعلق بالمجموعة الضابطة وذلك لكي يكون هناك تكافؤ في العدد بين المجموعة التجريبية التي بلغ عدد افرادها (10)، واللواتي استكملن جلسات البرنامج الإرشادي، والمجموعة الضابطة التي اصبح عدد افرداها (10).

7. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي على مدار (14) جلسة، لمدة (10) أسابيع وبمعدل جلسة واحدة اسبوعيا كل يوم سبت، باستثناء بعض الأسابيع التي تضمنت جلستين في الأسبوع، حيث تراوح زمن الجلسة (120) دقيقة، وقد عقدت الجلسات في قاعة الإرشاد في لجنة التنمية المجتمعية التابعة لوكالة الغوث في مخيم الزرقاء في الفترة الواقعة ما بين (2013/12/28-2014/3/8).

8. تطبييق القياس البعدي لمقاييس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة.

9. تطبيق القياس التتبعي لمقاييس الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد مرور ثلاثة اسابيع على اجراء القياس البعدي.

المعالجة الإحصائية للدراسة:

استخدم في هذه الدراسة تصميم المنهج شبه التجريبي، وللوصول إلى نتائج الدراسة والتحقق من فرضياتها، فقد تم استخراج التكرارات النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية. وقد تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي المتعدد (One Way Manova) لاختبار أثر المجموعة على انماط التواصل الزواجي الإيجابية والسلبية كما استخدم اختبار (ت) للتعرف على اثر المجموعة على الدرجة الكلية لكل من انماط التواصل الإيجابية والسلبية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

تناولت الدراسة الحالية أربع فرضيات رئيسية تتعلق بالبحث في فعالية البرنامج الإرشادي لتحسين التواصل الزواجي لدى الزوجات، وفيما يلي عرض للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة.

اختبار التوزيع الطبيعي (Normality):

تم التأكد من إتباع البيانات للتوزيـــع الطبيعـــي (Normal Distribution) باســـتخدام اختبار كولموقوروف سميرنوف (One Sample Kolmogorov-Smirnov test)، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

نتائج اختبار كولموقوروف سميرنوف

المتغير	كولوموقوروف سميرنوف	الدلالة الإحصائية
إيصال الرسالة بوضوح قبلي	.776	.583
التواصل المتعاطف قبلي	.560	.913
الحب قبلي	.740	.643
النقد قبلي	.689	.729
الدفاعية والازدراء قبلي	.592	.875
رفض التعاون/ قبلي	.754	.620
الإجهاد في إدارة الصراع قبلي	1.354	.061
AA1	.730	.660
AA2	.582	.887

يلاحظ من الجدول رقم (2) أن جميع قيم الدلالة الإحصـــائية لاختبـــار كولموقـــوروف سميرنوف تراوحت (0.84–0.898) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على أن جميع المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي.

وقد تم إيجاد المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للأداء على الفقـرات الممثلـة للمقياس وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعات ويظهر ذلك من خلال الجدول (3) الذي يوضـح درجات تكافؤ المجموعات في البعد الأول لمقياس التواصل الزواجي وهو بعد أنماط التواصـل الإيجابية.

الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي تبعا لمتغير المجموعة

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
إيصال الرسالة	تجريبية	2.12	.541	10
بوضوح قبلي	ضابطة	2.41	.351	10
	المجموع	2.27	.468	20
التواصل	تجريبية	1.92	.529	10
المتعاطف قبلي	ضابطة	2.15	.319	10
	المجموع	2.03	.441	20
الحب قبلي	تجريبية	2.06	.560	10
	ضابطة	2.27	.545	10
	المجموع	2.16	.549	20

يبين الجدول (3) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي بسبب اختلاف متغير المجموعة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد على المجالات جدول (4) واختبار "ت" للدرجة الكلية جدول (5).

جدول (4)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
المجموعة	إيصال الرسالة بوضوح قبلي	.420	1	.420	2.021	.172	.101
هوتلنج=114.	التواصل المتعاطف قبلي	.272	1	.272	1.429	.247	.074
ح=620.	الحب قبلي	.230	1	.230	.752	.397	.040
الخطأ	إيصال الرسالة بوضوح قبلي	3.745	18	.208			
	التواصل المتعاطف قبلي	3.428	18	.190			
	الحب قبلي	5.496	18	.305			
الكلي	إيصال الرسالة بوضوح قبلي	4.165	19				
	التواصل المتعاطف قبلي	3.700	19				
	الحب قبلي	5.726	19				

يتبين من الجدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على أنماط التواصل الإيجابي في مقياس التواصل الزواجي.

وتم استخدام اختبار "ت" وذلك لاختبار أثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي ، ويظهر ذلك موضحا في الجدول رقم (5).

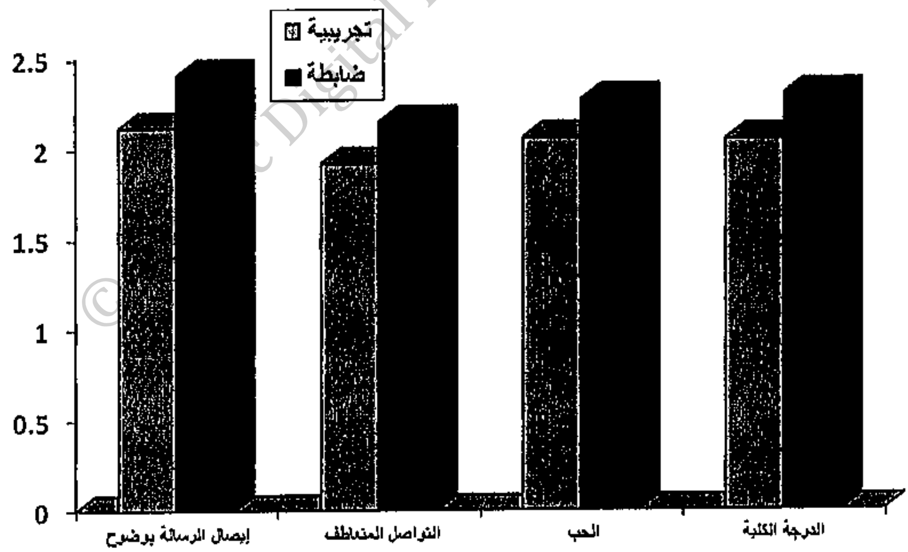
الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تجريبية	10	2.05	.515	-1.313	18	.206	0.087
ضابطة	10	2.30	.322				

يتبين من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي على الأداة ككل.

ويوضح الشكل (3) المتوسطات الحسابية لكل بعد من أنماط التواصل الإيجابية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.



الشكل رقم (3) : التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية لأبعاد نمط التواصل الإيجابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

كذلك تم إيجاد المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية للأداء على الفقرات الممثلة للمقياس وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعات ويظهر ذلك من خلال الجدول (6) الذي يوضح درجات تكافؤ المجموعات في النمط الثاني لمقياس التواصل الزواجي وهو بعد أنماط التواصل السلبية.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي تبعا لمتغير المجموعة

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
النقد قبلي	تجريبية	4.04	.548	10
	ضابطة	3.84	.295	10
	المجموع	3.94	.441	20
الدفاعية والإزدراء/قبلي	تجريبية	4.10	.457	10
	ضابطة	3.99	.581	10
	المجموع	4.04	.512	20
رفض التعاون/ قبلي	تجريبية	2.60	.611	10
	ضابطة	3.06	.422	10
	المجموع	2.83	.563	20
الإجهاد في إدارة الصراع قبلي	تجريبية	4.28	.843	10
	ضابطة	4.18	.696	10
	المجموع	4.23	.754	20

يبين الجدول (6) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي بسبب اختلاف متغير المجموعة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد على المجالات جدول (7) واختبار "ت" للدرجة الكلية جدول (8).

جدول (7)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
المجموعة	النقد قبلي	.200	1	.200	1.032	.323	.054
هوتلنج=252.	الدفاعية و الإزدراء قبلي	.065	1	.065	.239	.631	.013
ح=465.	رفض التعاون/ قبلي	1.058	1	1.058	3.836	.066	.176
	الإجهاد في إدارة الصراع قبلي	.050	1	.050	.084	.776	.005
الخطأ	النقد قبلي	3.488	18	.194			
	الدفاعية والإزدراء قبلي	4.918	18	.273			
	رفض التعاون/ قبلي	4.964	18	.276			
	الإجهاد في إدارة الصراع قبلي	10.750	18	.597			
الكلي	النقد قبلي	3.688	19				
	الدفاعية والإزدراء/قبلي	4.984	19				
	رفض التعاون/ قبلي	6.022	19				
	الإجهاد في إدارة الصراع قبلي	10.800	19				

يتبين من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على أنماط التواصل السلبي في مقياس التواصل الزواجي.

وتم استخدام اختبار "ت" وذلك لاختبار أثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي ، ويظهر ذلك موضحا في الجدول رقم (8).

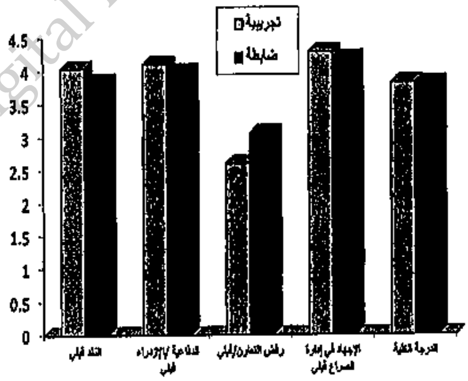
جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس القبلي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تجريبية	10	3.81	.347	.030	18	.976	0.000
ضابطة	10	3.80	.299				

يتبين من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المجموعة على انماط التواصل السلبي في مقياس التواصل الزواجي في الأداة ككل.

ويوضح الشكل (4) المتوسطات الحسابية لكل بعد من أنماط التواصل السلبية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي.



الشكل رقم (4): التمثيل البياني لأبعاد نمط التواصل السلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي

الفرضية الأولى: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات المشاركات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريـــة لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي تبعـــا لمتغير المجموعة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي تبعا لمتغير المجموعة

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
إيصال الرسالة	تجريبية	3.93	.359	10
بوضوح بعدي	ضابطة	2.09	.292	10
	المجموع	3.01	.996	20
التواصل	تجريبية	4.05	.497	10
المتعاطف بعدي	ضابطة	1.67	.248	10
	المجموع	2.86	1.281	20
الحب بعدي	تجريبية	3.60	.579	10
	ضابطة	1.59	.449	10
	المجموع	2.59	1.150	20

يبين الجدول (9) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الإيجابي حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية كانت أعلى وبشكل دال احصائيا من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي بسبب اختلاف متغير المجموعة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد على أبعاد مقياس أنماط التواصل الإيجابي جدول (10) واختبار "ت" للدرجة الكلية جدول (11).

جدول (10)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة على أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
المجموعة	إيصال الرسالة بوضوح بعدي	16.928	1	16.928	157.878	.000	.898
هوتلنج=11.744	التواصل المتعاطف بعدي	28.401	1	28.401	183.857	.000	.911
ح=.000	الحب بعدي	20.287	1	20.287	75.657	.000	.808
الخطأ	إيصال الرسالة بوضوح بعدي	1.930	18	.107			
	التواصل المتعاطف بعدي	2.781	18	.154			
	الحب بعدي	4.827	18	.268			
الكلي	إيصال الرسالة بوضوح بعدي	18.858	19				
	التواصل المتعاطف بعدي	31.182	19				
	الحب بعدي	25.113	19				

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في جميع الأبعاد، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، إضافة إلى ان حجم الأثر كان كبيرا.

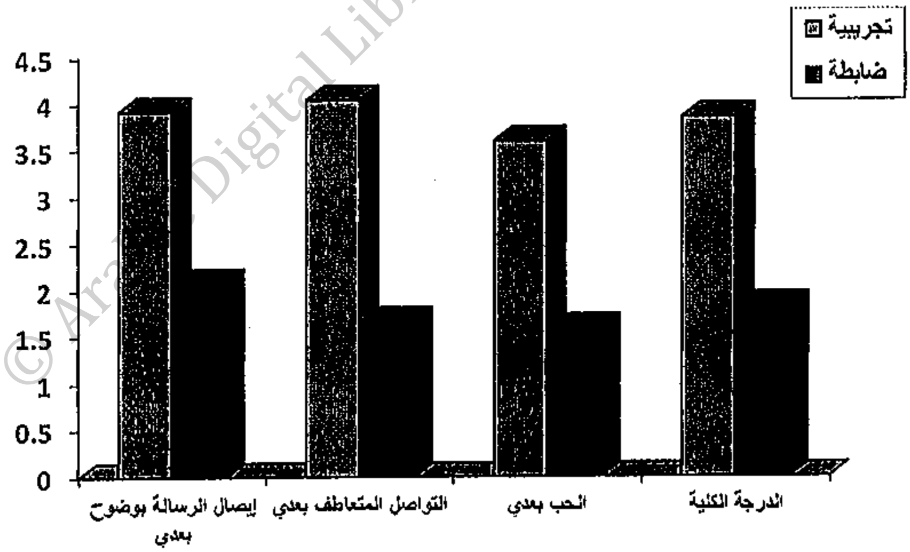
جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تجريبية	10	3.86	.433	12.500	18	0.000	.897
ضابطة	10	1.83	.279				

يتبين من الجدول(11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، إضافة إلى أن حجم الأثر كان كبيرا.

ويوضح الشكل (5) المتوسطات الحسابية لكل مقياس من مقاييس التواصل الإيجابية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.



الشكل رقم (5): التمثيل البياني لأبعاد نمط التواصل الايجابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الفرضية الثانية: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على انماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على انماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي تبعا لمتغير المجموعة، والجدول (12) أدناه يوضح ذلك.

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على انماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي تبعا لمتغير المجموعة

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
النقد بعدي	تجريبية	1.90	.575	10
	ضابطة	3.16	.913	10
	المجموع	2.53	.985	20
الدفاعية والازدراء بعدي	تجريبية	1.97	.605	10
	ضابطة	4.24	.457	10
	المجموع	3.11	1.277	20
رفض التعاون/ بعدي	تجريبية	2.74	.550	10
	ضابطة	3.40	.760	10
	المجموع	3.07	.729	20
الإجهاد في إدارة الصراع بعدي	تجريبية	1.78	.653	10
	ضابطة	4.52	.337	10
	المجموع	3.15	1.491	20

يبين الجدول (12) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حيث كان متوسط درجات المجموعة الضابطة على جميع الأبعاد السلبية أعلى بشكل دال احصائيا من متوسطات درجات المجموعة التجريبية لأداء عينة الدراسة على انماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي تبعا لاختلاف فئتي متغير المجموعة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد على أبعاد أنماط التواصل السلبي جدول (13) واختبار "ت" للدرجة الكلية جدول (14).

جدول (13)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة على انماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
المجموعة	النقد بعدي	7.938	1	7.938	13.629	.002	.431
	الدفاعية والازدراء/ بعدي	25.797	1	25.797	89.684	.000	.833
هوتلنج=9.385	رفض التعاون/ بعدي	2.178	1	2.178	4.948	.039	.216
ح=.000	الإجهاد في إدارة الصراع بعدي	37.356	1	37.356	138.322	.000	.885
الخطأ	النقد بعدي	10.484	18	.582			
	الدفاعية /الازدراء بعدي	5.178	18	.288			
	رفض التعاون/ بعدي	7.924	18	.440			
	الإجهاد في إدارة الصراع بعدي	4.861	18	.270			
الكلي	النقد بعدي	18.422	19				
	الدفاعية و الازدراء /بعدي	30.974	19				
	رفض التعاون/ بعدي	10.102	19				
	الإجهاد في إدارة الصراع بعدي	42.217	19				

يتبين من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في جميع الأبعاد ، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر كان كبيرا.

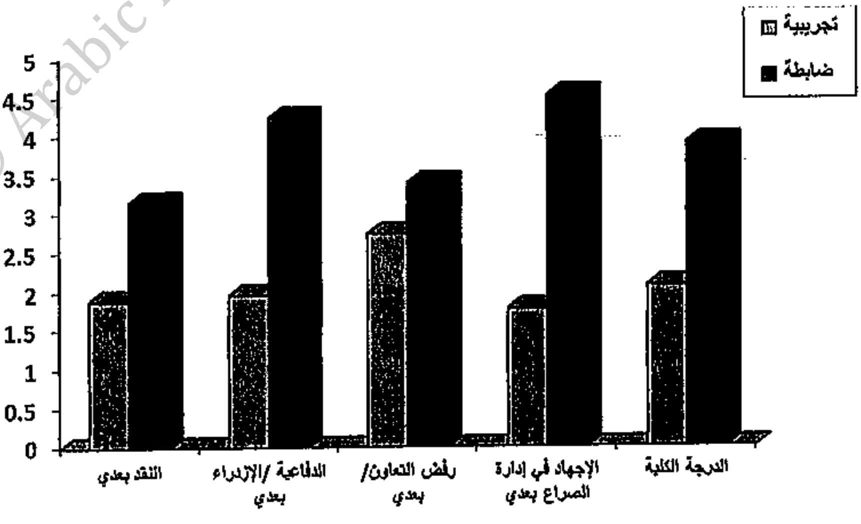
جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على الدرجة الكلية لانماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في القياس البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تجريبية	10	2.07	.431	-10.637	18	.000	.863
ضابطة	10	3.90	.327				

يتبين من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في الدرجة الكلية، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر كان كبيرا.

ويوضح الشكل (6) المتوسطات الحسابية لكل بعد من نمط التواصل السلبي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.



الشكل رقم (6): التمثيل البياني لأبعاد نمط التواصل السلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي

الفرضية الثالثة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات المشاركات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات المشاركات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في القياس التتبعي.

لاختبار هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة تبعا لمتغير المجموعة، والجدول (15) أدناه يوضح ذلك.

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة تبعا لمتغير المجموعة

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
إيصال الرسالة بوضوح تتبعي	تجريبية	3.86	.504	10
	ضابطة	1.89	.367	10
	المجموع	2.88	1.098	20
التواصل المتعاطف تتبعي	تجريبية	4.10	.686	10
	ضابطة	1.60	.316	10
	المجموع	2.85	1.384	20
الحب تتبعي	تجريبية	3.49	.576	10
	ضابطة	1.49	.215	10
	المجموع	2.49	1.110	20

يبين الجدول (15) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية على الأبعاد الإيجابية كانت

أعلى وبشكل دال احصائيا من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة بسبب اختلاف متغير المجموعة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد على أبعاد أنماط التواصل الإيجابي لمقياس التواصل الزواجي جدول (16) واختبار "ت" للدرجة الكلية جدول (17).

جدول (16)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة على أنماط التواصل الايجابي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
المجموعة	إيصال الرسالة بوضوح تتبعي	19.405	1	19.405	99.995	.000	.847
هوتلنج=7.302	التواصل المتعاطف تتبعي	31.250	1	31.250	109.578	.000	.859
ح=.000	الحب تتبعي	20.000	1	20.000	105.755	.000	.855
الخطأ	إيصال الرسالة بوضوح تتبعي	3.493	18	.194			
	التواصل المتعاطف تتبعي	5.133	18	.285			
	الحب تتبعي	3.404	18	.189			
الكلي	إيصال الرسالة بوضوح تتبعي	22.897	19				
	التواصل المتعاطف تتبعي	36.383	19				
	الحب تتبعي	23.404	19				

يتبين من الجدول (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في جميع الأبعاد وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر كان كبيرا.

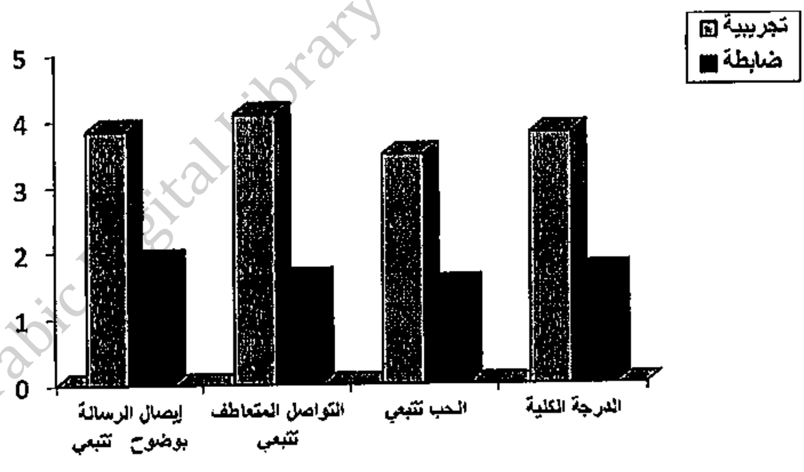
جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل الايجابي في قياس المتابعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تجريبية	10	3.81	.531	11.201	18	.000	.875
ضابطة	10	1.69	.275				

يتبين من الجدول (17) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في الأداة ككل، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ويوضح الشكل (7) المتوسطات الحسابية لكل بعد من أنماط التواصل الإيجابية للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس التتبعي.



الشكل رقم (7): التمثيل البياني لأبعاد نمط التواصل الايجابي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس التتبعي

الفرضية الرابعة: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسط درجات (المجموعة التجريبية) اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وبين متوسط درجات (المجموعة الضابطة) اللواتي لم يخضعن للبرنامج الإرشادي على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة.

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة تبعا لمتغير المجموعة، والجدول (18) أدناه يوضح ذلك.

جدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة تبعا لمتغير المجموعة

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
النقد تتبعي	تجريبية	1.58	.416	10
	ضابطة	3.52	.812	10
	المجموع	2.55	1.177	20
الدفاعية و الإزدراء	تجريبية	1.67	.513	10
تتبعي	ضابطة	4.39	.369	10
	المجموع	3.03	1.459	20
	تجريبية	2.72	.812	10
رفض التعاون/	ضابطة	3.64	.659	10
تتبعي	المجموع	3.18	.861	20
الإجهاد في إدارة	تجريبية	1.68	.500	10
الصراع تتبعي	ضابطة	4.60	.285	10
	المجموع	3.14	1.548	20

يبين الجدول (18) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على أنماط التواصل السلبي حيث أن المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة كانت أعلى وبشكل دال احصائيا من المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة بسبب اختلاف متغير المجموعة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي المتعدد على المجالات جدول (19) واختبار "ت" للدرجة الكلية جدول (20).

جدول (19)

تحليل التباين الأحادي المتعدد لأثر المجموعة على أنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الاثر
المجموعة	النقد تتبعي	18.818	1	18.818	45.211	.000	.715
هوتلنج=18.143	الدفاعية و الإزدراء/ تتبعي	36.837	1	36.837	184.393	.000	.911
ح=000.	رفض التعاون/ تتبعي	4.232	1	4.232	7.741	.012	.301
	الإجهاد في إدارة الصراع تتبعي	42.535	1	42.535	256.873	.000	.935
الخطأ	النقد تتبعي	7.492	18	.416			
	الدفاعية والإزدراء/ تتبعي	3.596	18	.200			
	رفض التعاون/ تتبعي	9.840	18	.547			
	الإجهاد في إدارة الصراع تتبعي	2.981	18	.166			
الكلي	النقد تتبعي	26.310	19				
	الدفاعية والإزدراء/ تتبعي	40.433	19				
	رفض التعاون/ تتبعي	14.072	19				
	الإجهاد في إدارة الصراع تتبعي	45.515	19				

يتبين من الجدول (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \geq 0.05$) تعزى لأثر المجموعة في جميع الأبعاد، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، كما أن حجم الأثر كان كبيراً.

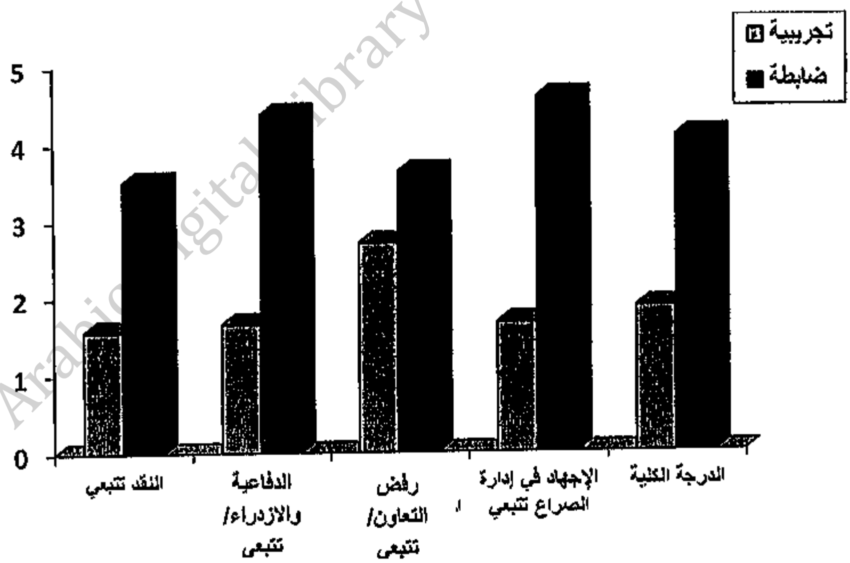
جدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر المجموعة على الدرجة الكلية لأنماط التواصل السلبي لمقياس التواصل الزواجي في قياس المتابعة

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
تجريبية	10	1.88	.353	-13.930	18	.000	.915
ضابطة	10	4.09	.356				

يتبين من الجدول(20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α ≥ 0.05) تعزى لأثر المجموعة في الأداة ككل، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية.

ويوضح الشكل (8) المتوسطات الحسابية لكل بعد في نمط التواصل السلبي للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس التتبعي.



الشكل رقم (8): التمثيل البياني للمتوسطات الحسابية لأبعاد نمط التواصل السلبي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس التتبعي

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن هناك تحسنا لدى أفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد الإيجابية للتواصل الزواجي وهذه الأبعاد هي (ايصال الرسائل بوضوح، التواصل المتعاطف، الحب) وذلك في القياس البعدي لمقياس التواصل الزواجي، ويعود هذا التحسن نتيجة لاستخدام استراتيجيات نظرية ساتير المستندة إلى المنهج الخبروي، وتركيز البرنامج على استخدام مفاهيم ومصطلحات نظرية ساتير بشكل عام.

وقد اثبت نموذج ساتير فعاليته في العمل مع العديد من الفئات وله تطبيقاته المهمة في الإرشاد الأسري والزواجي، وقد قام الباحث بتدريب الزوجات على مجموعة من التمارين والانشطة والتكنيكات التي اشتمل عليها المنهج الخبروي : التعبير عن المشاعر، الإصغاء الفعال، النحت، التقدير، الوعي، بث الامل، بالإضافة إلى نموذج ساتير في التواصل والذي اشتمل على الأربع المراحل الرئيسية: المقابلة، المعنى، الأهمية، الاستجابة، بالإضافة إلى قيام الباحث بتدريب الزوجات على نقل أثر التدريب على هذه المهارات للحياة الزوجية والحياة الأسرية وذلك من خلال الواجبات البيتية التي كانت ترتبط بالحياة الواقعية للزوجات، ومناقشة كيفية تطبيق هذه التمارين، بالإضافة إلى تقديم التغذية الراجعة حول الصعوبات التي كانت تواجه الزوجات كانت تواجه الزوجات أثناء تطبيق هذه الواجبات، مما أسهم في تحسين مهارات التواصل الزواجية وتمكن الزوجات من تطبيق المهارات التي تم التدرب عليها.

وقد هدف البرنامج من خلال الفنيات التي تم تدريب الزوجات عليها إلى تحسين قدرة الزوجات على التعبير عن مشاعرهن تجاه ازواجهن، ويظهر ذلك من خلال استجابات الزوجات

لأداة الدراسة المتمثلة بمقياس التواصل الزواجي، حيث استهدف الباحث تحسين قدرة الزوجات على التعبير عن الحب والإعجاب تجاه أزواجهن، واظهار الحب من خلال الأفعال وليس مجرد الشعور به، بالإضافة إلى تشجيع الزوجات على تنمية الحوار الفعال مع أزواجهن واثراء النقاشات بشكل يومي حول الأمور والأحداث اليومية التي تحدث داخل الأسرة، وتدريب الزوجات من خلال التدريب على التعبير عن المشاعر على مناقشة المشاكل الخاصة مع الزوج واظهار التقبل لوجهة النظر المختلفة من قبل الزوج في بعض الأحيان والذي يمكن تحقيقه من خلال التركيز على تقبل الزوجات لذواتهن بداية ومن ثم تقبل وجهات نظر الأزواج في مختلف القضايا اليومية.

بالإضافة إلى تركيز الباحث على مهارة الإصغاء الفعال من خلال اظهار الإصغاء بالقلب والأذن وتعبيرات الوجه، بالإضافة إلى اظهار الزوجة بأنها تقدر وتثمن مشاعر زوجها بشكل لفظي وعدم الإكتفاء فقط بالشعور بذلك، وهو ما أثر بشكل ايجابي على قدرة الأزواج أنفسهم على التعبير بصراحة ووضوح عن حقيقة مشاعرهم تجاه زوجاتهم، وقدرتهم على تبادل الأحداث السارة مع زوجاتهم والتفاصيل التي تحدث معهم خلال عملهم، أيضا فقد ظهر التحسن في قدرة الأزواج على الإستماع لزوجاتهم بشكل متفهم وذلك من خلال تدريب الزوجات على استخدام مهارة التحدث باستخدام "أنا"، وتدريب الزوجات على عدم التعميم واطلاق الأحكام، وتدريب الزوجات على التحدث بوضوح عند طرح اي قضية مع أزواجهن، وعدم الغموض في طرح المشكلات أو القضايا التي ترغب الزوجة في مناقشتها مع زوجها.

ويظهر التحسن في أنماط التواصل الإيجابية كذلك من خلال بعد التواصل المتعاطف، وذلك من حيث اظهار التعاطف والتقدير لما يتم الإستماع له، واختيار الوقت المناسب لطرح القضايا والمواضيع الزواجية أو الأسرية، وتدريب الزوجات على استخدام نغمة الصوت الهادئة

أثناء التواصل مع الزوج وأثناء التفاعلات اليومية والتي تعمل على اضفاء جو من الدفء للعلاقة والتأثير على فعالية الزوج بشكل ايجابي في الإصغاء الفعال لزوجته.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كاراهان (Karahan, 2009)، والتي هدفت إلى تحسين مهارات التواصل الزواجي لدى الزوجين، وذلك بالإستناد إلى ثلاثة مناهج ومن ضمنها المنهج الخبروي المستند إلى نظرية ساتير، كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة فيفيان (Vivian, 2010) التي هدفت إلى تحسين المهارات لدى الزوجين ومن ضمن هذه المهارات مهارات التواصل، بالإضافة إلى استهدافها لمهارات مثل التعبير عن الذات وهو ما تم استهدافه من خلال برنامج الدراسة الحالية، كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة جورجي (Goerge, 2001) التي هدفت إلى تدريب الأمهات على مهارات التواصل ومن ثم الطلب من الزوجات تدريب ازوجاهن على هذه المهارات، وقد أدى ذلك إلى انتقال أثر التعلم والتدرب على مهارات التواصل للأزواج الذين تم تدريبهم من قبل زوجاتهم، كما اتفقت الدراسة مع نتائج دراسة (Pio, 2001) التي هدفت إلى تحسين المهارات الذاتية ومهارات التواصل لدى الزوجات في تايوان، كما اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (Jeanin, 1984) التي هدفت إلى تحسين مستوى التواصل من خلال تحسين مهارات التواصل اللفظية وغير اللفظية والتي اظهرت نتائجها القدرة على التقليل من المشاكل والحد منها إلى حد كبير من خلال تحسين مهارات التواصل بين الزوجين.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لقد اظهرت نتائج الدراسة الحالية أن هناك تحسنا في درجات الزوجات على الأبعاد السلبية (النقد، الاحتقار/الإزدراء، رفض التعاون، الإجهاد في إدارة الصراع) لدى أفراد المجموعة التجريبية اللواتي خضعن للبرنامج الإرشادي وذلك من خلال انخفاض درجات المشاركات على

هذه الأبعاد، وهذا يدل على نجاح البرنامج الإرشادي في تخفيض الأنماط السلبية (النقد، الاحتقار/الإزدراء، رفض التعاون، الإجهاد في إدارة الصراع).

ويعود هذا التحسن إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة، ومن خلال تشجيع المشاركات على الوعي والاستبصار بأنفسهن أثناء تطبيقهن للأنماط السلبية في التواصل والتي تدل عليها الأبعاد السلبية للمقياس التي تم استخدامها في الدراسة الحالية، حيث تم لعب الدور مع الزوجات وملاحظة الوضعية الجسمية التي تكون فيه الزوجة عندما تكون في وضع نقد أو لوم وذلك من خلال تطبيق فنية النحت، واجراء النقاش مع الزوجات حول مدى تقبل الزوجة لذاتها عندما تكون في هذه الوضعية.

ويعود انخفاض درجات المشاركات على استخدام الأنماط السلبية في المقاييس البعدية والتتبعية إلى تدريب الزوجات على استخدام لغة "أنا" أثناء التواصل مع الأزواج، وعدم استخدام صيغة "أنت دائما" ، وتدريب الزوجات على عدم انتقاد الزوج بشكل كامل، وعوضا عن ذلك القيام بتوصيل الملاحظات باتجاه السلوك وليس باتجاه الزوج بشكل كامل، واظهار الإحترام لاختلاف وجهات النظر أثناء طرح القضايا والإختلاف في الآراء.

يعود التحسن أيضا من خلال تدريب الزوجات على عدم التركيز على العيوب أثناء حدوث المشكلة، أي عدم توجيه اللوم والإنتقاد لأحداث كانت قد حدثت، بل التركيز على القضية الحالية ومحاولة ايجاد الحلول البناءة، واختيار الوقت المناسب لتوصيل الملاحظات أو الإختلاف في الآراء، كما يعود انخفاض استخدام هذه الأنماط السلبية إلى تدريب الزوجات على عدم استخدام النمط الإنسحابي أثناء وقوع المشكلات، بل تشجيع الزوجات على فتح المجال أمام الحوار والنقاش البناء الذي يهدف إلى ايجاد حل للمشكلة القائمة، وذلك حتى لا تؤثر المشكلة على الزوجات وتؤدي إلى استنزاف الطاقة لدى الزوجة.

ويعود انخفاض درجة استخدام الأنماط السلبية إلى تدريب الزوجات كذلك على استخدام الأنماط الإيجابية، وذلك من خلال لعب الدور واستخدام أوراق العمل التي كانت تتم داخل الجلسة، وتشجيع الزوجات على توليد البدائل الإيجابية للأنماط السلبية التي يقمن باستخدامها أثناء تواصلهن مع أزواجهن، أيضا يعود التحسن من خلال الواجبات البيتية التي كان قائد المجموعة يكلف الزوجات بالقيام بها والتي كانت تستهدف بشكل مباشر التمارين التي يتم تنفيذها في الجلسة، والتي هدفت إلى نقل أثر التدريب على المهارات الإيجابية إلى واقع الحياة الزوجية، حيث كانت الزوجات يقمن بتسجيل المواقف الزواجية التي تحدث خلال الأسبوع وتطبيق المهارات التي تم التدريب عليها خلال الجلسة أثناء حدوث الموقف، كما يعود التحسن في استخدام الأنماط الإيجابية وانخفاض الأنماط السلبية إلى مناقشة الواجبات البيتية أثناء الجلسة، وتلقي التغذية الراجعة من القائد والمشاركات أنفسهن حول الأسلوب الصحيح في تنفيذ الواجب البيتي، واجراء النقاشات حول الصعوبات في تطبيق الواجب البيتي ان وجدت.

ويعود انخفاض درجة استخدام المشاركات للأنماط السلبية إلى تطبيق نموذج ساتير للتواصل، حيث تم التركيز من خلال البرنامج الإرشادي بداية على التركيز على المدخلات التي تستقبلها الزوجات من الأزواج والتي تشتمل على العناصر اللفظية وغير اللفظية، ودور هذه المدخلات في كيفية تفسيرنا لها، حيث تم تدريب الزوجات على التفسير الإيجابي للمدخلات وعدم التركيز فقط على ما يتم سماعه، إذ قد تحتوي المدخلات على رموز لا يتم التلفظ بها وبالتالي فإنها تؤثر على كيفية تفسيرنا لهذه المدخلات وبالتالي قدرتنا على السيطرة على طبيعة مشاعرنا التي نشعر بها نتيجة تفسيرنا لهذه المدخلات، أيضا فقد ظهر انخفاض الأنماط السلبية لدى الزوجات من خلال تدريبهن على الإستجابة الفعالة واختيار الوقت المناسب للإستجابة،

وعدم التأثر بالعوامل البيئية المحيطة، وتدريب الزوجات على تطبيق نموذج التواصل بخطواته الأربع والذي تعد كل خطوة فيه مكملة للخطوة التي تليها.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

يعود استمرار التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس التتبعي إلى البدء في تطبيق المهارات التي تم التدريب عليها في البرنامج الإرشادي والتي ساعد في تطبيقها الواجبات البيتية التي كان يتم اعطاؤها أثناء الجلسات، إذ كان يتم اعطاء الواجبات البيتية التي ترتبط بالتمارين والمحتوى للجلسات والتي كانت تستهدف تحسين الأنماط الإيجابية والتقليل من الانماط السلبية، وكان يطلب من الزوجات كتابة مواقف واقعية تحصل مع ازواجهن والقيام بتطبيق التكنيكات التي تم التدرب عليها أثناء الجلسات مما ساهم باستمرار التحسن لدى الزوجات، وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة كاراهان (Karahan, 2009) والتي تم استخدام تكنيكات نظرية ساتير بالإضافة إلى بعض المناهج الأخرى، وقد استمر التحسن لدى الزوجات بعد 3 أشهر وبعد 6 أشهر من تطبيق البرنامج لتحين التواصل الزواجي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

استمر ظهور انخفاض الأنماط السلبية لدى الزوجات نتيجة البدء في تطبيق التمارين التي تم التدرب عليها في الجلسات الإرشادية، ونتيجة تطبيق الواجبات البيتية أثناء الجلسات الإرشادية، حيث كانت تستهدف الواجبات البيتية امثلة واقعية من الحياة الزوجية لاكتساب الوعي لدى الزوجات بالأنماط السلبية التي يقمن باستخدامها، بالإضافة إلى المهارات التي قامت الزوجات بالتدرب عليها في البرنامج الإرشادي. وقد ظهر الفرق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس التتبعي من خلال انخفاض استخدام الأنماط السلبية في التواصل الزواجي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

وبناء على نتائج الدراسة الحالية فقد خرجت الدراسة بمجموعة من **التوصيات والمقترحات وهي:**

1. اجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم فنيات وتكنيكات نظرية فرجينيا ساتير التي تستند إلى المنهج الخبروي في العلاقات الزواجية والأسرية بشكل عام.
2. اجراء المزيد من الدراسات التجريبية لفحص أثر التواصل الزواجي على متغيرات في العلاقة الزواجية.
3. القيام بدراسات تجريبية تضم الزوجين معا أثناء تطبيق البرامج الإرشادية.
4. اعداد كادر وطني قادر ومؤهل على تقديم خدمات الإرشاد الأسري والزواجي من خلال ندوات ومحاضرات توعوية منتظمة ومستمرة.
5. تدريب الشباب المقبلين على الزواج من خلال عقد برامج ارشاد ما قبل الزواج.
6. تدريب الأزواج على مهارات التواصل الزواجي وفق نظرية وتكنيكات المنهج الخبروي المستند إلى نظرية ساتير.

المصادر والمراجع

المراجع العربية:

أبو أسعد، أحمد. (2008). *الإرشاد الزواجي والأسري*. دار الشروق، عمان . الأردن.

بلميهوب، كلثوم. (2007). *الإستقرار الزواجي*، ط (1)، منشورات الحبر، الجزائر.4

بنات، سهيلة. (2013). نظريات العلاج الأسري وتطبيقاتها، *الإرشاد الأسري*،(ص ص: 216-268)، منشورات المجلس الوطني لشؤون الأسرة، عمان، الأردن.

داوود، نسيمة و حمدي، نزيه. (2004). *الأسرة والطفل*، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض.

الرشدان، عز. (2013). مشكلات العلاقة الزوجية وأساليب المساعدة فيها، *الإرشاد الأسري*، (ص ص: 438-471)، عمان، الأردن: منشورات المجلس الوطني لشؤون الأسرة.

سليمان، سناء. (2005). *التوافق الزواجي واستقرار الأسرة*، القاهرة: عالم الكتب.

العقاد، آلاء. (2011). *تحسين المناخ الأسري ومفهوم الصورة الذهنية والاوحدة النفسية والسلوك العدواني لدى الاطفال المتسولين حسب منهج ساتير*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعهة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

علاء الدين، جهاد. (2010). *نظريات وفنيات الإرشاد الأسري*. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.

لويشين، شيرين. (2012). *عملية التغيير عند ساتير. مهارات عملية للمعالجين/المرشدين (سهام ابو عيطة/مترجم)*. عمان : الأهلية للنشر والتوزيع.

المشاقبة، أماني. (2012). *أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزواجي*. رسالة دكتوراه، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.

مقدادي، يوسف. (2013). مهارات الإتصال في العلاقات الأسرية، *الإرشـــاد الأســـري*، (ص ص: 192-211)، عمان، الأردن، منشورات المجلس الوطني لشؤون الأسرة.

المراجع الأجنبية:

Askari, M., Noah, M. B. S., Hassan, B. A. S., and Baba, B. M. (2012). Comparison the effects of communication and conflict resolution skills training on marital satisfaction. *International Journal of Psychological Studies, 4* (1), 182-195.

Banmen, J. (2008). *In her own words, Virginia Satir*. Phoenix, AZ: Zeig, Trucker & Theisen, Inc.

Banmen, J. (2010). Forgiveness as therapy in the satir model. *The Satir Journal*, 4 (1), 6-23.

Blahnik, R. J. (2007). *Mental self-government and marital communication.* Unpublished Doctoral Thesis. USA: Milwaukee Wisconsin University.

Braun, M., Mura, K., Wight, M., Hornung, R., & Scholz, U. (2010). Toward a better understanding of psychological well-being in dementia caregivers: the link between marital communication and depression. *Family Process, 49* (2), 185-203.

Brehm, S., Miller, R., Perlman, D., Campbell, S. (2002). *Intimate relationship*. (3rd ed). U.S.A.

Brogan, V. A. (2008). *The missing link: marital virtues and their relationship to individual functioning, Communication, and relationship adjustment*. Unpublished Master's Thesis. UK: University of Kentucky.

Brubacher, L. (2014). Integrating emotion-focused therapy with the satir model. *Journal of Marital and Family Therapy (Report Information From Request), 32* (2), 1-15.

Burleson, R. B. & Denton, H. W. (2014). The association between spousal initiator tendency and partner marital satisfaction: some moderating effects of supportive communication values. *The American Journal of Family Therapy, 42*, 141-152.

Carlock, J. (2013). A "wheel of resources" for emergrncy first responders. *Satir Journal Counseling and Family Therapy*, 1, 1-9.

Caston, C. (2009). Using the satie family tools to reduce burnout in family caregivers. *The Satir Journal*, 3 (2), 1-35.

Corey, M., & Corey, G. (2006). Group: Process and Practice. Books/Cole. U.S.A.

Christensen, A., Eldridge, K. A., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-cultural consistency of the demand – withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family, 68*, 1029-1044.

Cohen, B. (2006). *The effect of satir brief therapy on patients in a maternity hospital*. Unpublished master thesis, University of South Africa, South Africa.

Daneshpour, M., Asoodeh, H. M., Khalili, S., Lavasani, M. M., & Dadras, I. (2011). Self described happy couples and factors of successful marriage in iran. *Journal of Systemic Therapies, 30* (2), 43-64.

Doell, K. F. (2010). *Enhancing couples communication through systemic constructive couple therapy: The relationship between marital listening and relationship quality*. Unpublished Doctoral Thesis. USA: Yourk University.

Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do Couples see; marital therapy?. *Professional Psychology: Research and Practice, 35*, 608-614.

Emery, H. D. (2001). Untagling communication. *STQE, 3* (4), 1-8.

Estephan, S. A. (2005). *The relationship between marital humility, marital communication, and marital satisfaction.* Unpublished Doctoral Thesis. USA: Texas Southern University.

Fatima, M., & Ajmal, A. M. (2012). Happy marriage: a qualitative study. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology, 10* (1), 37-42.

Gorgey, D. (2001). Following the training of mothers on the communication skills to improve interaction within the family climate. *Psychological and Skills Communication Abstract, 77*, 85.

Gurman, S. A. (2008). *Clinical handbook of couple therapy.* (4th, ed.) New York: Guilford Press.

Haak, S. (2010). *Marital distress and the demand-withdraw pattern of communication.* Unpublished master's thesis. Canada : Athabasca University.

Haber, R. (2011). Virginia Satirs family camp experiment: an intetntional growth community still in process. *Contemp Fam Ther, 33*, 71-84.

Hamid , S., Stephenson, R., & Rubenson, B. (2011). Marriage decision making, spousal communication, and reproductive health among married youth in pakistan. *Global Health Action, 4*, 1-8.

Hess, J. (2008). *Marital satisfaction and parental stress.* Unpublished Doctoral Thesis. USA: Utah State University.

Holley, R. S., Haase, M. C., & Levenson, W. R. (2013). Age-related changes in demand-withdraw communication behaviors. *Journal of Marriage and Family, 75*, 822-836.

Jeanin, B. (1984). *An investigation of virginia satir Concept of communication to determine possible implications for education in marital communication.* Doctoral Dissertation, University of Microfilms International, New Orleans State, USA.

Kalantarkousheh, M. S. (2011). *Psycho-educational training on existential issues and its effects on marital satisfaction and communication among married Iranian women.* Doctoral Dissertation, University Putra, Malaysia.

Kang, H. W. (2010). *Parent-child interactions im Korean Americans: an application of the satir model.* Doctoral Dissertation, California Graduate Institute of The Chicago School of Professional Psychology, California.

Karahan, F. T. (2009). The effects of couples communication program on the conflict resolution skills and active conflict tendencies of turkish couples. *Journal of Sex and Marital Therapy, 35*, 220-229.

Ko, J., & Kim, W. (2010). Development and validity of the congruence scale based on satir growth model. *The Satir Journal, 4* (1), 53-83.

Lavner, J. A., Bradbury, T. N. (2012). Why do even newlyweds eventually go on to divorce? *Journal of Family Psychology, 26* (1), 1-10.

Li, Y., & Vivian, L. (2010). Applying the satir model of counseling in mainland China: illustrated with case studies. *The Satir Model, 4* (1), 24-52.

Li, Y., & Vivian, L. (2013). Applying the satir model of counseling in mainland China: illustrated with 20 case sessions. *Satir Journal of Counseling and Family Therapy, 1*, 18-39.

Mclendon, J.(2010). *Instructor manual for satir family therapy.* Psycotheapy.net.

Neil, S., & Sielvenberg, R. (2012). Strengthing couples and families: the satir model. *Quarterly Bulletin of the NGO Committeon the Family*, 82, 1-27.

Ogechi, M. E., Jamila, Y., & Adebisi, J. O. (2011). Influence of spousal communication on marital stability : implication for conducive home environment. *Edo Journal of Counseling, 4* (1,2), 50-61.

Okoh, E. E. (2011). Environmental factors as predictors of marital adjustment among married persons in delta state of Nigeria: implication for counseling practice. *J Psychology, 2* (1), 29-35.

Olson, D., Olson, A. (2000). *Empowering Couples Building on Your Stringths*, Life Innovations Inc, Minnosota.

Olson, H. D., Olson, K. A., & Larson, J. P. (2012). Prepare-enrich program: overview and new discoveries about couples. *Journal of Family & Community Ministries,* 25, 30-44.

Oz, S. (1988). A modified "parts party" For couples work. *Contemporary Family Therapy, 10* (3).

Papp, M. L., Kouros, D. CH., & Cummings, M. (2009). Demand-withdraw patterns im marital conflict in the home. *Personal Relationship, 16*, 285-300.

Piddocke, S. (2010). The self: reflections on its nature and structure according to the satir model. *The Satir Journal, 4* (1), 109-154.

Pio, Y. (2001). *From caterpillar to butterfly an action research of educational program based on the satir model for women in taiwan.* Doctoral Dissertation, University of New Yourk, USA.

Rose, F. S. (2013). *Couples marital communication and satisfaction during an economic recession*. Unpublished Doctoral Thesis. USA: Walden University.

Sadeghi, M., Hezardstan, F., Ahmadi, A., Bahrami, F., Etemadi, O., & Fatehizadeh, M. (2011). The effect of training through transactional analysis approach on couples communication patterns. *World Applied Sciences Journal, 12* (8), 1337-1341.

Sayles, C. (2002). Transformation cahnge-based on the model of virginia satir. *Contemporary Family Therapy, 24*, 1, 93-95.

Schwartz, L. A. (2011). *Marital quality, acculturation, and communication in mexican american couples*. Doctoral Dissertation, Utah State University, Utah.

Shon, M. (1985). *The Relationship Of aspectc Of marital satisfaction and family adaptability and cohesion (Systems, Marriage, Children)*. Doctoral Dessirtation, University of New Yourk, USA.

Simon, S. (2005). *Couple congruence and spirituality: expanding Satirs model through seven couple narratives*. Doctoral Dissertation, USA: University of Victoria, Victoria.

Skutezky, R. E. (2008). *What helps and hinders a successful marriage: categories and reflections on defining successful marriage.* Unpublished master thesis. Canada: Queens university.

Smith, M. S. (2010). Satir interaction model. Agil Open Northwest, Retrived from: http://stevenmsmith.com/AONW/Satir%20Interaction%20Model.pdf.

Springer, R. P., & Wheeler, A. M. (2012). Relational self-esteem pot: A satir intervention in family therapy. *The Satir Journal, 5* (1).

Usoroh, C., Ekot, U. C., & Inyang, E. S. (2010). Spousal communication styles and marital stability among civil servants in akwa ibom state. *JHER, 13*, 74-84.

Vivian, L. (2009). Enhancing personal growth for social worker students: using the satir model. *The Satir Journal, 3*, 2, 5-21.

Wiley, A. (2006). Connection as a couple: Communication skills for healthy relationship. *The Forum for Family and Consumer Issues, 12* (1), 1-9.

Yalcin, M. B., & Karaban, F. T. (2007). Effects of couple communication program on marital adjustment. *JABFM, 20* (1), 36-44.

Zargar, F., & Doost, H. T. N. (2008). Divorce incident factors in flavarjan township. *Journal of Family Research, 3*, 737-749.

.(http://www.ttgst.ac.kr/upload/ttgst_resources13/20124-200.pdf)

الملاحق

ملحق (أ)

برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى المنهج الخبروي لتحسين التواصل الزواجي لدى الزوجات

(Group Counseling Program Based on Experiential Approach to Enhancing Marital Communication among wives)

الجلسة الأولى	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
التعارف وتقديم البرنامج	السبت 2013/12/28	14	مركز البرامج النسائية	12-10

الأهداف:

1. التعارف بين المشاركات وبين المرشد.
2. التعريف بالبرنامج والإستراتيجيات المستخدمة.
3. التعريف بقواعد الجلسات الإرشادية وعوامل النجاح مثل المواظبة والسرية .
4. التعرف على توقعات المشاركات في البرنامج الإرشادي .

الفنيات المستخدمة:

1. النقاش والحوار.
2. التوجيه و تقديم المعلومات.
3. التغذية الراجعة.

الأدوات:

1. لوح قلاب (flip chart).
2. أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
3. نموذج عقد اتفاق بين المرشد وأعضاء المجموعة يتضمن قواعد العمل الرئيسية .
4. باجات للمشاركات.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات وشكرهن على الحضور والإلتزام بالموعد.
- يبدأ المرشد بالتعريف عن نفسه، درجته العلمية، وطبيعة عمله، ويقوم بذكر صفة إيجابية يحبها في نفسه، ومن ثم يطلب من المشاركات التعريف بأنفسهن وذلك بتقسيم المشاركات إلى مجموعات ثنائية (عن طريق أن تذكر كل مشاركة اسمها وصفة إيجابية تحبها في نفسها) ومن ثم تقوم كل مشاركة بتبادل هذه المعلومات مع زميلتها في المجموعة والتي تم اختيارها من قبل قائد المجموعة.
- تقوم المشاركات بعد ذلك بالتعريف بأنفسهن أمام أعضاء المجموعة، ويطلب المرشد قبل ذلك من المشاركات التركيز على تعبيرات الوجه، ونغمة الصوت.

الهدف : كسر الجمود والتعريف بين المشاركات والمرشد.

- يقوم المرشد بتوزيع الباجات على المشاركات، ويطلب من المشاركات أن تكتب كل واحده منهن اسمها على الباجة بالطريقة التي تحب أن تنادى بها.

الهدف : حسب نموذج ساتير، فإن ذلك يجعل المشاركات يشعرن في المجموعة بأنهن مميزات.

- يعرف المرشد بالبرنامج الإرشادي وأهدافه ، ومن ثم يؤكد على أهمية المواظبة واحترام الوقت وتنفيذ الواجبات ، كما يركز على مبدأ السرية التامة. ويتم أيضا تقديم العقد المكتوب لتشجيع الإلتزام كذلك يشدد على حل جميع القضايا داخل المجموعة وليس خارجها .
- يقوم المرشد باستكشاف ما تعرفه المشاركات حول الإرشاد النفسي ومصادر معلوماتهن حول هذا العلم وهل سبق لهن أن حصلن على خدمه من خدمات الإرشاد العديدة، ثم يقدم المرشد تغذيه راجعه لهن حول استجاباتهن ويقدم معلومات ويضيفها على لوحة (flip chart)، حيث يعرض "المرشد" تعريفا للإرشاد أمام المشاركات بأنه (علاقة تفاعليه بين

المرشد والمسترشد حيث يقوم المرشد بمساعدة المسترشد على فهم نفسه وعالمه ومعالجة بعض الصعوبات أو المشكلات واتخاذ القرارات في جو من الاحترام) ثم يشرح المرشد "الإرشاد الجمعي " بأنه (أحد أشكال الإرشاد النفسي التي تقدم لمجموعه من الأشخاص الذين تكون لديهم صعوبات ومشكلات متشابهه يقوم المرشد فيها بدور القائد الذي يعمل على تسهيل التفاعل بين أعضاء المجموعة لتحقيق أهدافها).

- يتيح المرشد المجال للمشاركات للتعبير عن الهدف الذي تسعى كل مشاركه لتحقيقه من خلال المجموعة الإرشادية ، ويقوم بكتابة هذه الأهداف على (flip chart)، ومن ثم مناقشة المواضيع بين أفراد المجموعة وتعزيز الإيجابية منها ، ويؤكد الباحث على أهمية الواجبات البيتية والتفاعل والمشاركة الإيجابية للخروج بأفضل النتائج ، ويناقش المرشد قواعد العمل داخل وخارج المجموعة مثل المشاركة و الإصغاء، والالتزام بالمواعيد، والمواظبة على الحضور، والإحترام المتبادل والإنفتاح على خبرات المشاركين وعلى الأفكار التي ستناقشها المجموعة الإرشادية ويقوم أيضا بتسجيل هذه القواعد على (flip chart) وتثبيتها في مكان واضح للتذكير بها طول مدة البرنامج.
- يسأل المرشد المشاركات عن مشاعرهن تجاه ما حدث في الجلسة وفيما إذا كان لديهن أية أفكار يرغبن مشاركتها مع الأعضاء أو أية استفسارات يرغبن بالتساؤل حولها.
- التهيئة لإنهاء الجلسة وذلك بهدف ربط ومراجعة جميع المواضيع ، مع التذكير بموعد الجلسة القادمة .

الوقت	المكان	عدد المشاركات	اليوم	الجلسة الثانية
10-12	مركز البرامج النسائية	14	السبت 2014/1/4	الوعي وإحداث التغيير

الأهداف:

1. توضيح مفهوم الوعي بإحداث التغيير.
2. إكساب المشاركات وعيا واستبصارا بضرورة التغيير.
3. توضيح مفهوم التواصل مع الذات.
4. تدريب المشاركات على تقبل الذات والآخرين.

الفنيات المستخدمة :

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. المجموعات.
4. تزويد المشاركات بالمعلومات.

الأدوات المستخدمة:

1. لوح قلاب(Flip Chart).
2. أقلام وأوراق بيضاء.
3. نموذج الواجب البيتي (1).

الإجراءات وسير الجلسة:

- يرحب المرشد بالمشاركات، ويقوم بشكرهن علـــى الإلتـــزام والحضـــور ويلخـــص مـــع المشاركات أبرز أفكار الجلسة السابقة.
- يبدأ المرشد حديثه بأننا كأفراد مستقلين، أو كأعضاء في أسرة، أو كزوجات في أسرة، تمر بنا مجموعة من المشكلات والظروف التي تؤثر على تكيفنا، ويتكون لدينا نتيجة ذلك رغبـــة بضرورة التغيير نحو الأفضل، ويعد "الوعي " بما نريد تغييره هو الخطـــوة الأولـــى نحـــو التغيير، وهنا يسأل المرشد: ما المقصود بالوعي؟
- يستمع المرشد لإجابات المشاركات ويسجلها على اللوح القلاب، ثم يشير إلى أن الوعي هو إدراكنا لذواتنا وإدراكنا للعالم الخارجي، أي أنه محصلة ما يكون لدى الإنسان مـــن أفكـــار ووجهات نظر عن ذاته وعن الحياة والطبيعة من حوله.
- يقوم المرشد بتوزيع بطاقات على المشاركات مكتوب عليها ما يلي: "أن الوعي بشكل عام كما سبق القول هو بداية التغيير، وأن الوعي بالذات بشكل خاص هو ما يسعى إليه الأفـــراد في حياتهم، وبأن الأفراد في كثير من الأحيان قد لا يكونون واعين بالأشياء التـــي يريـــدون تغييرها والتي من الممكن أن تجعل العلاقات بين أفضل، ولتحقيق هذا الوعي، فإنـــه ينبغـــي إعادة الإتصال بالذات وتقبل ذواتنا والآخرين، ويظهر هذا التقبل للذات والآخرين من خـــلال طرق التواصل التي نتبعها مع ذواتنا والآخرين/أزواجنا".
- يناقش المرشد مع المشاركات طبيعة مجتوى البطاقات يضيف المرشد أننا ومن خلال هـــذا البرنامج نسعى إلى تعلم مهارات جديدة في التواصل الزواجي (يشير المرشد هنا إلـــى أننـــا سنقوم بتناول تعريف التواصل الزواجي في الجلسات اللاحقة) وأن هذه المهارات هي التـــي

نسعى من خلالها إلى تغيير نمط التواصل بيننا وبين أزواجنا، سواء أكان تواصلا لفظيا أم غير لفظيا.

- يطلب المرشد بعد ذلك من المشاركات أن يقمن بإغماض أعينهن، وأن يقمن بتخيل نمط التواصل بينهن وبين أزواجهن في أعلى درجاته من الإنسجام والتوافق.
- يوزع المرشد بعد ذلك على المشاركات ورقة عمل، ويطلب من المشاركات الإجابة عن الأسئلة المطروحة في ورقة العمل وذلك بناء على ما تم تخيله.

ورقة عمل (1) :

1. **صفي لنا التواصل المنسجم الذي قمتي بتخيله (لفظي/غير لفظي)؟**

2. **ما هي مشاعرك تجاه التواصل المنسجم؟**

الهدف: إكساب المشاركات وعيا واستبصارا بأهمية التواصل المنسجم بينهن وبين أزواجهن، وطبيعة المشاعر جراء هذا التواصل المنسجم.

- يناقش المرشد مع المشاركات الإجابات على ورقة العمل، ويقدم التغذية الراجعة بأهمية التواصل المنسجم، والذي سنسعى إلى تحقيقه من خلال مجموعة من المهارات التي سيتم تناولها في البرنامج، كذلك يؤكد المرشد على أهمية المحاولات السابقة التي تم استخدامها من قبل المشاركات والتي كانت تهدف إلى تحسين التواصل الزواجي،

ويضيف المرشد أننا لا يجب أن ننظر إلى أنفسنا نظرة سلبية إذا لم يكتب لمحاولاتنا النجاح، وبأننا نريد دوما التعلم من أخطائنا، وبأن التغيير الحقيقي للطرف الآخر في العلاقة يبدأ من تغييرنا بأنفسنا من خلال إعادة التواصل مع ذواتنا، ومخاطبة أنفسنا بتوجيه العبارات الإيجابية لذواتنا بأننا نمتلك القدرة على التغيير، ومن ثم تغيير نمط التواصل إلى التواصل المنسجم بيننا وبين أزواجنا.

- يطرح المرشد مفهوم تقبل الذات والآخرين ومالذي تعرفه المشاركات حول هذا المفهوم؟
- يستمع المرشد لإجابات المشاركات، ومن ثم يقوم بعرض مفهوم تقبل الذات والذي يكون مكتوبا من قبل على (Flip Chart) بأنه: الرضا عن الذات وحب واحتواء الذات وتقبلها بغض النظر عن انجازاتها، أي أن التقبل للذات يكون غير مشروطا، فنحن نتقبل ذواتنا في القوة والضعف وعلينا عدم ربط تقبل الذات بالإنجازات، ففي كثير من الأحيان لا تنجح محاولاتنا في التغيير، لكننا في هذه المحاولات فقد اكتسبنا الخبره والتي من الممكن أن تؤهلنا للنجاح في المحاولات القادمة، ويعد تقبل الذات هو الأرضية الخصبة لحب الآخرين حيث يعتبر انعكاسا من الداخل للخارج.
- ثم يقوم المرشد بعد ذلك بعرض مفهوم تقبل الآخرين، بأنه التعايش والتوافق مع الآخرين وعدم الحكم على الأفراد بناء على تكوين أحكام مسبقة عن الطرف الآخر في العلاقة، ويشمل ذلك أيضا أننا عندما نريد انتقاد شخص ما بأن نقوم بانتقاد سلوكه وليس انتقاد ذات الشخص، وأن تقبلنا للأفراد في العلاقة يكون بتقبل الإختلافات، فالأفراد مختلفون في أنماط تفكيرهم وفي اتجاهاتهم، ويعد تعاملنا مع هذه الإختلافات وتواصلنا معها بالأسلوب المبني على التفاهم والحوار الفعال هو ما يؤدي إلى انجاح هذه العلاقة.

- يدير المرشد نقاشا حول التعاريف السابقة ومن ثم يقوم بتقديم التغذية الراجعة للمشاركات حول آرائهن واستجاباتهن.
- يستعد المرشد لإنهاء الجلسة، وذلك بتقسيم المشاركات إلى ثلاث مجموعات، ويطلب من المشاركات تلخيص ماتم تناوله في هذه الجلسة، وإتاحة الفرصة امام المشاركات للتعبير عن مشاعرهن تجاه الجلسة.
- يشكر المرشد المشاركات على الإلتزام بالمشاركة الفعالة في الجلسة، ويقدم الواجب البيتي رقم (1) وذلك بعد شرحه للمشاركات، وكيفية تطبيقه، حيث يطلب المرشد من المشاركات تسجيل موقف زواجي، وكيفية استجابة الزوجة (لفظيا/غير لفظيا) لهذا الموقف.

الواجب البيتي (1) : • **الرجاء تسجيل موقف حصل بينك وبين زوجك خلال الاسبوع؟** • **كيف كان تواصلك بينك وبين زوجك في هذا الموقف؟**

الجلسة الثالثة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
الإصغاء الفعال	السبت 2014/1/11	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف:

1. التعرف على أنماط الإصغاء لدى المشاركات.
2. إدراك معنى ومفهوم الإصغاء الفعال.
3. التعرف على آليات الإصغاء الفعال.

الفنيّات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. المجموعات.
4. لعب الدور

الأدوات:

- لوح قلاب (flip chart).
- أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
- الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات والاطمئنان على أحوالهن وتقديم الشكر لهن على الإلتزام والحضور، ويطلب من المشاركات مراجعة أبرز أفكار الجلسة السابقة، إضافة إلى مراجعة الواجب البيتي.
- يقوم المرشد بالتوضيح للمشاركات أن هناك اربع اعضاء من المجموعة قد قمن بالإنسحاب من المجموعة وذلك نتيجة ظروف خاصة، وبأن العدد النهائي للمجموعة سيكون هو العدد الحالي حاليا.
- يطرح المرشد نشاطا استهلاليا بسيطا ويتضمن ذلك مثال (يكون مكتوبا على اللوح القلاب) لموقف تعرضت له عدد من الزوجات وكيف أن كل واحدة منهن استمعت وبعد ذلك كيف استجابت، بطريقه مخالفه للأخرى، وهذا المثال كالآتي:

"اتفق أحد الزوجين في أحد الأيام للخروج لتناول العشاء في أحد المطاعم، وقد نسي الزوج الأمر وتأخر على زوجته ووصل البيت بعد فوات الأوان، وبدأ الزوج بالتبرير لزوجته بأنه اضطر للتأخر في العمل بشكل مفاجئ".

- لنفرض أن هذا الموقف حدث مع " سهير وفاطمة وسمية" وقد كان تعامل كل واحدة منهن على النحو الأتي (يقوم المرشد هنا بتقسيم الزوجات إلى مجموعات صغيرة، حيث تتكون كل مجموعة من مشاركتين، حيث تقوم المشاركة الأولى بلعب دور الزوج، وتقوم المشاركة الثانية بلعب دور الزوجة)، ومن ثم تقوم المشاركات بلعب هذه الأدوار وذلك ضمن الإستجابات التالية:

"**سهير**": عندما بدأ الزوج بالتبرير **لم تصغ** سهير له بشكل جيد، ولم تعط زوجها أي درجة من **الإنتباه**، بل بقيت جالسه بشكل جانبي ولم تقدم أي إشارات على أنها مقتنعة أو أنها

متفهمة لما يقوله زوجها، بسبب أنها لديها فكرة مسبقة عما سيقوله زوجها، وانتظرت حتى أكمل زوجها حديثه ولم تقم بأي استجابة سواء أكانت لفظية أو غير لفظية.

"**فاطمة**": لم **تصغ** فاطمة بشكل جيد لزوجها أثناء قيامه بتبرير تأخيره عن البيت بل كانت تقطع عليه الكلام وكانت في نفس الوقت **تنتبه** إلى التلفاز، وتستمر في قولها : "أنت دائما هكذا، أنت دائما لا تهتم بي، أنا لا أريد أن **أفهم** ما تقول"، وقد حكمت عليه بدون أن **تصغ** له بشكل كامل، وقد انتهى النقاش بغضب حاد من كلا الطرفين ودون توضيح السبب بشكل كامل لفاطمة.

"**سمية**": **استقبلت** سمية زوجها وكانت علامات القلق والخوف تبدوان عليها بسبب تأخير زوجها، وقامت **بالإصغاء** لزوجها ولسبب تأخيره وكانت **منتبهة لكل ما يقول** بكل إهتمام **وتستوضح** حول الأشياء التي **لم تفهمها**، وبعد أن أنهى الزوج كلامه أخبرته بأنها قد شعرت بالخوف عليه وبأنها تشعر بالحزن لأن الموعد قد فات، ولكنها متفهمة لسبب التأخير على أمل أن يتم تعويض هذا العشاء في القريب العاجل.

- يناقش المرشد المثال مع المشاركات ويستمع لآرائهن، ويستفسر عن النقاط الرئيسية في استجابات هذه الزوجات، ويقوم بتسجيل الإستجابات على اللوح القلاب.
- يضيف المرشد أن الإصغاء والإنتباه والفهم والإستجابة هي العناصر المشتركة في هذه الأمثلة، وهي أساسيات الإصغاء الفعال والتي سنتناولها في جلستنا هذه.
- بعد الإستماع لاستجابات المشاركات يطرح المرشد مفهوم الإصغاء الفعال وهي المهارة الأولى من مهارات التواصل الزواجي التي سيتم تناولها في هذا البرنامج، وتتضمن هذه المهارة القدرة على تحديد وفهم ما يقوله المتكلم والتركيز على استيعاب المعنى.

- ويضيف المرشد حسب ساتير أنه يجب علينا أن نتعلم الإصغاء في علاقاتنا وإذا لم نستطع الإصغاء فلا يجب علينا أن نتظاهر بذلك، بل أن نقول وبكل صراحة أننا لا نستطيع ذلك.
- ويضيف المرشد بأننا لسنا الوحيدون في هذه الحياة الذين نحتاج إلى وجود أحد يستطيع أن يصغي إلينا بفاعلية، فنحن نتعامل مع الآخرين بشكل عام ومع أزواجنا بشكل خاص وبناء على ذلك فإن كل من نتعامل معهم له حاجاته وقضاياه ورغباته وحديثه ومنطقه ورغباته ومن حقه أن يفصح عما يريد وأن يجد الشخص الذي يمكن أن يصغي له بفاعلية كما نريد أن نفصح نحن عما يجول في داخلنا.
- يقوم المرشد بتوزيع نشرة على المشاركات تتحدث عن آليات الإصغاء الفعال عند ساتير، وهذه النشرة كالتالي:

النشرة رقم (1) : آليات الإصغاء الفعال

1. **الإنتباه والحضور الكامل** : ويقصد به الإنسجام بين جميع الحواس أثناء الإستماع، أي الإستماع بالأذن والقلب وإظهار الإهتمام والتقبل والإستيعاب لما يتم الإستماع إليه.
2. **عدم تكوين أفكار مسبقة عما يقوله المتحدث** : أي عدم الإستماع ونحن نمتلك أفكارا لما سيقوله أزواجنا لنا، لأننا في هذه الحالة سنبقى نركز على هذه الأفكار ولن نستمع بشكل جيد.
3. **عدم تكوين أحكام جاهزة** : أي عدم الإستجابة ونحن نمتلك أحكاما جاهزة حول أزواجنا، لأن استماعنا لن يكون له أي فائدة ولن يغير هذه الأحكام الموجودة في أذهاننا.
4. **الإستيضاح عند وجود حيرة** : وذلك بالتساؤل عند عدم الإستيعاب والإستماع، والإعتراف بصراحة عند عدم الإستماع بالقول أننا لم نستمع أو لا نستطيع الإستماع الآن.
5. **توصيل الإستجابة بالإستماع والفهم إذا تم ذلك:** عند حدوث الإستماع حسب الآليات السابقة فأننا نستطيع أن نرسل لأزواجنا بشكل خاص أو للمرسل بشكل عام أننا قد سمعنا وتفهمنا ما تم قوله.

- يقسم المرشد بعد ذلك المشاركات إلى مجموعات، ومن ثم يطلب من المشاركات مناقشة نشرة آليات الإصغاء الفعال عند ساتير، ويطلب من كل مجموعة أن تقوم باختيار موقف زواجي من الحياة الواقعية ومن ثم تطبيق آليات الإصغاء الفعال وذلك من خلال لعب الدور.
- تهيئة المشاركات لإنهاء الجلسة، وذلك بتأكيد المرشد على المهارة الأولى التي تم تناولها هذا اليوم، ومراجعة أهم أفكار الجلسة مع المشاركات، وإتاحة الفرصة للمشاركات للتعبير عن مشاعرهن حول ما تم تناوله هذا اليوم، وحول أية ملاحظات يرغبن في تقديمها.
- تقديم الواجب البيتي رقم (2) بعد شرحه وتوضيحه وكيفية تطبيقه (حيث يقدم المرشد هذا الواجب وكيفية تطبيقه وذلك بالطلب من المشاركات تسجيل مواقف للحوار مع أزواجهن وتنفيذ آليات الإصغاء الفعال التي تم التدريب على تطبيقها لهذا اليوم).

الواجب البيتي (2):

الموقف:

....

تطبيق آليات الإصغاء الفعال:

....

....

....

....

الجلسة الرابعة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
التعبير عن المشاعر	الاربعاء 2014/1/15	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف:

1. توضيح أهمية التعبير عن المشاعر والإفصاح عن الذات في العلاقة الزواجية.
2. التعرف على أنواع المشاعر التي يشعر بها الإنسان وكيفية التمييز بينها.
3. تمكين المشاركات من ممارسة خطوات التعبير عن المشاعر.

الفنيّات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. التوجيه وإعطاء المعلومات.
4. النمذجة.
5. لعب الدور.

الأدوات:

- لوح قلاب (flip chart).
- أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
- نموذج الواجب البيتي.
- الصور.

الإجراءات وسير الجلسة:

- يرحب المرشد بالمشاركات ثم يطلب من المشاركات تلخيص أبرز الأفكار في الجلسة السابقة، ويقوم المرشد أثناء ذلك بتقديم التغذية الراجعة، ومن ثم مناقشة الواجب البيتي والإستماع لملاحظات المشاركات حول الواجب البيتي وإذا كان هناك أي استفسار أو صعوبه في تطبيقه.
- يطرح المرشد نشاطا إستهلاليا، وذلك بأن يطلب من المشاركات الحديث عن أنفسهن بشكل مختصر، وأن تذكر كل مشاركة عن نفسها :الطعام الذي تحبه، والبرامج التي تفضل مشاهدتها، بالإضافة إلى الهواية التي تحبها. (يقوم المرشد بالبدء بهذا النشاط **كنمذجة** للمشاركات).

الهدف: تشجيع المشاركات على كشف الذات (بشكل بسيط) أمام أفراد المجموعة، وأيضا تشجيع المشاركات على الإستبصار والوعي بالذات أثناء التعبير عن المشاعر.

- يقوم المرشد بإلصاق مجموعة مختلفة من الصور على الحائط، ومن ثم يطلب من المشاركات اختيار صورة واحدة أو صورتين تعبر عن مشاعرها في اللحظة الحالية.
- يستمع المرشد لاستجابات المشاركات ويقوم بتسجيل المشاعر التي تم التعبير عنها على اللوح القلاب، ومن ثم يقوم بتحديد هذه المشاعر والتمييز بينها وبين الأحاسيس من خلال سؤال المشاركات (هل ما تم التعبير عنه شعور، احساس، أم انها حالة؟).
- يسأل المرشد عن التصور الشخصي لمفهوم(التعبير عن المشاعر) الذي تحمله المشاركات في أذهانهن وبعد الاستماع لبعض التصورات الشخصية، يقوم بتقديم المفهوم العلمي (للتعبير عن المشاعر) والذي يكون مكتوبا على اللوح القلاب: " إظهار ما يشعر به الإنسان بطريقة

صادقة ومقبولة اجتماعيا فالإنسان له الحق في التعبير عن مشاعره سواء أكانت إيجابية أم سلبية، إذ إن إظهار هذه المشاعر يساهم في تحقيق الانسجام بين ما يقوله الفرد وما يشعر به، كما أن التعبير عن المشاعر الإيجابية (الفرح، السرور، الرضا....) تجاه ما يقوم به الآخرون بشكل عام وأزواجنا بشكل خاص نحونا يزيد من قيامهم بهذا السلوك في المرات القادمة والتعبير عن المشاعر السلبية(الضيق، الغضب....) من تصرفات الآخرين وتصرفات أزواجنا نحونا ،يقلل من قيامهم بهذا التصرف.

- يتم مناقشة التعبير عن المشاعر مع المشاركات وتصحيح المفاهيم الخاطئة ثم يقول المرشد أن مهارة التعبير عن المشاعر "إن هناك أنواعا من المشاعر الأساسية للإنسان ومعرفتها تساعد الشخص على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين مثل: الخوف، الغضب، الحزن، القلق، السعادة، ويضيف المرشد "قائلا في كل مرة يجب على الإنسان التعمق في مشاعره حتى يعلم حقيقة ما يشعر به، وإنّ هناك فرقا بين استخدام المرأة والرجل للمشاعر، فالرجل يحتاج إلى وقت أطول للإتصال بمشاعره الحقيقية".
- مناقشة أسباب التعبير عن المشاعر وفوائده ثم يقوم المرشد بتلخيص ما تم فعله وتوضيح خطوات التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية من خلال مجموعة من البطاقات يتم توزيعها على المشاركات وهي:

1. تحديد طبيعة المشاعر.
2. تحديد هذه المشاعر.
3. تحديد الشخص أو الجهة المسؤولة عن(التعبير عن المشاعر).
4. التعبير عن المشاعر بطريقة مناسبة ومقبولة اجتماعياً والتركيز على اختيار الزمان والمكان المناسبين.

5. التحدث بهدوء بشكل لفظي أو غير لفظي، واستخدام الشخص المناسب بالإضافة لاستخدام "أنا" التوكيدية.

- ثم يطلب المرشد من إحدى المشاركات كتابة هذه الخطوات على اللوح على شكل نقاط تفصيلية حتى يتمكنّ من التعرف عليها بشكل واضح.
- يقوم المرشد بمناقشة كل نقطة من هذه النقاط مع المجموعة، وبعد الإنتهاء من المناقشة والإستماع إليهن ، يقوم بنمذجة هذه الخطوات من خلال موقف يتعلق بالمشاعر الإيجابية و موقف آخر يتعلق بالمشاعر السلبية حيث يأخذ المرشد دور الزوج ويطلب من إحدى المشاركات بتمثيل دور الزوجة على النحو التالي:

(الموقف الإيجابي) **المرشد في دور "الزوج" يعود من عمله وقد نسي إحضار بعض الأغراض التي قامت الزوجة بتذكيره بإحضارها قبل ذهابه للعمل وفور وصوله يقول :** **أأأأه ... يا للأسف ... لقد نسيت إحضار الأغراض التي طلبتيها مني هذا الصباح..** **إحدى المشاركات في دور" الزوجة":** **لا تقلق زوجي العزيز... أنا أشعر أنك متعب هذه الأيام من طبيعة العمل...ومن الطبيعي أن تنسى إحضار الأغراض... سأرسل أحد أبناءنا لإحضارها.** **(الموقف السلبي)** ***المرشد في دور "الزوج ": يتابع الزوج المباراة ولا يكترث لحديث زوجته وطلباتها.** ***"الزوجة ": (تظهر علامات الإنزعاج): أنت لا تهتم بي ولا تكترث بطلباتي كعادتك، أنت تزعجني بمتابعتك المستمرة للمباريات وعدم اهتمامك بطلباتي واحتياجات البيت.**

- بعد عرض الموقفين يقوم المرشد بالمناقشة مع المشاركات ويؤكد المرشد على استخدام لغة التوكيد (أنا) أثناء التعبير عن مشاعرنا سواء أكانت سلبية أم إيجابية، وأهمية التركيز على السلوك الحالي أثناء التعبير عن المشاعر والإبتعاد عن الكلمات التي تشتمل على التعميم مثل "أنت دائما" و "أنت كل مرة" .
- يوضح المرشد كذلك عند التعبير عن المشاعر الإيجابية بأهمية التعبير عن ما يفرحنا ويسعدنا في الطرف الآخر والمحافظة على تعبيرات الوجه التي تدل على السعادة والإهتمام والتقدير للطرف الآخر، كذلك عند التعبير عن المشاعر السلبية بالإبتعاد عن النظرة السلبية والكلمات الإستفزازية والتعبير عن ما نشعر به باستخدام صيغة "أنا" التوكيدية والتعبير عن ما يضايقنا في الطرف من سلوكات أو كلمات بكل صراحة وأن لا تكون صيغة التعبير بكلمة " أنت".

ورقة عمل(1) **النشاط:"تحديد المشاعر"**

الهدف: "توعية المشاركات بطبيعة المشاعر" **الزمن:10 دقائق**

الرجاء ذكر أحد المواقف التي مرت عليك بشكل مسبق عبرت فيه عن مشاعرك سواء أكانت إيجابية أم سلبية:

الموقف :...

....

طبيعة المشاعر..

....

- يشكر المرشد المشاركات على التزامهن بالحضور في المجموعة الإرشادية، بالإضافة إلى شكرهن على المساهمة والمشاركة الفعالة ويذّكر بموعد الجلسة القادمة ويؤكد على أهمية الإلتزام بالواجب البيتي بعد شرحه وتوضيح كيفية تطبيقه.

الواجب البيتي (3):

الرجاء منك تطبيق خطوات التعبير عن المشاعر على أحد المواقف الأسرية أو الزوجية

1- تحديد طبيعة المشاعر:

....

2- تحديد هذه المشاعر:

....

3- تحديد الشخص أو الجهة المسؤولة عن هذه المشاعر:

....

4- التعبير عن المشاعر بطريقة مناسبة ومقبولة اجتماعيا:

....

....

الجلسة الخامسة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
التواصل الزواجي (1)	السبت 2014/1/18	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف:

1. توضيح مفهوم التواصل بشكل عام والتواصل الزواجي بشكل خاص.
2. تعريف المشاركات بمعوقات التواصل.
3. إتاحة المجال للتنفيس الإنفعالي.
4. توضيح عناصر التواصل.

الفنيات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. النقاش والحوار.

الأدوات:

- لوح قلاب (flip chart).
- أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
- نشرة فن الإتصال مع الآخرين.
- الواجب البيتي.

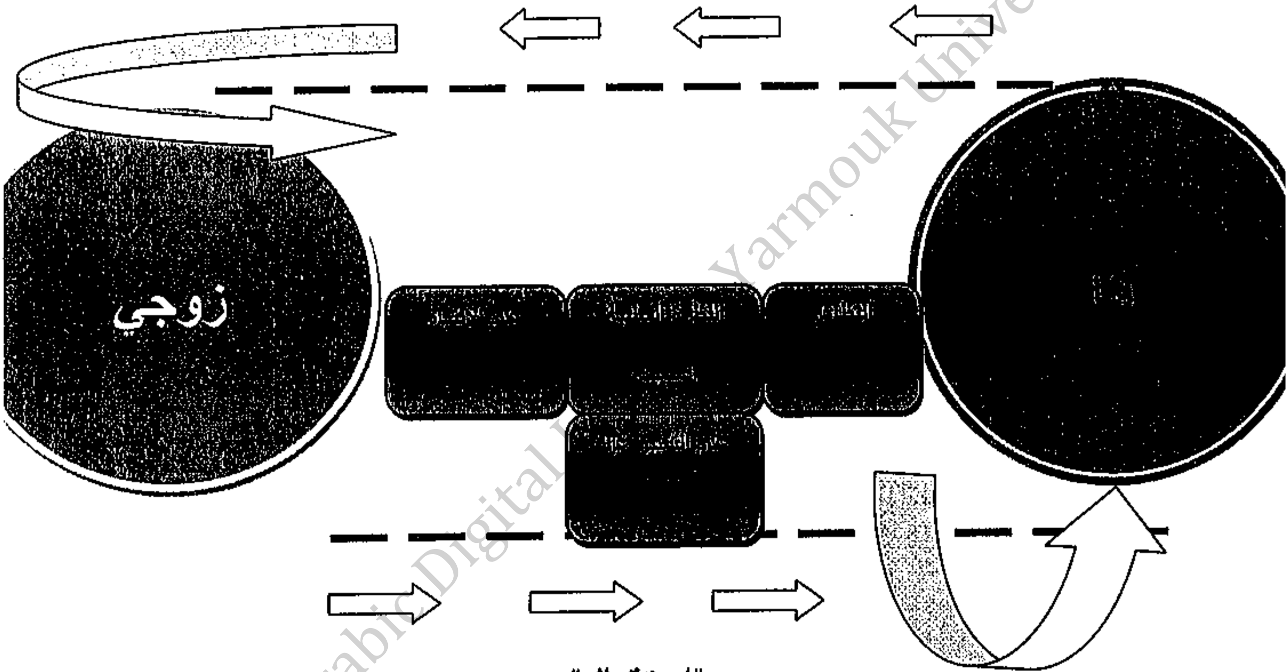
الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات ومناقشة الواجب البيتي، و الحديث مع المشاركات عن الأعمال التي قمن بها في الأسبوع الماضي، وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري.

- الطلب من إحدى المشاركات تلخيص ما تم تناوله في الجلسة السابقة.
- يتحدث المرشد عن موضوع الجلسة "فيقول نحن الآن على موعد مع مهارة من أهم المهارات التي تحتاج لأن نتعلمها في حياتنا، ويتوقف عليها جزء كبير من فاعليتنا وتأثيرنا ونجاحنا في الحياة، إنها مهارة التواصل مع الآخرين التي تعني "إقامة علاقة مع الشخص الآخر"، كما أنها "نشاط إنساني يؤدي إلى التواصل بين البشر، والغرض منه تبادل المعلومات، كما أنها "نشاط ذو طبيعة خاصة، لأنّه متواصل غير منقطع، لا يمكن إعادته، كما لا يمكن محوه أو عكسه".
- ويضيف المرشد أن الأمر ذاته ينطبق على التواصل الزواجي، حيث يتم تعريف التواصل الزواجي بأنه: "وسيلة الأزواج لمناقشة وحل مشاكلهم وتبادل معلومات مهمة، وأنه إذا توافرت قنوات للإتصال بين الزوجين فإن هذه القنوات تصبح عاملا في توفير الدعم والحب" (يكون التعريف مكتوبا على اللوح القلاب).
- يتم مناقشة التعريف السابق مع أفراد المجموعة، ثم يتم شرح عملية التواصل بإعطاء مثال توضيحي كالآتي:

مثال توضيحي   دائرة الاتصال

" إرسال"



"استقبال"

- ثم يقول المرشد :تعالوا الآن لنشرح هذه الدائرة المهمة التي نستعملها يوميًّا مئات المرات دون أن ندري- ببساطة شديدة- كل واحد منا عندما يريد أن يتواصل مع إنسان آخر يكون عنده فكرة معينة أو "رسالة" يريد توصيلها له، فيبدأ في "تشفير" ما يريد قوله إلى اللغة المفهومة بينهما، (سواء منطوقة أو غير منطوقة، كالإشارات والنظرات)، ثم يستخدم وسائل تواصل متعددة حتى "يرسل" هذه الرسالة المشفرة من "دائرته" إلى "دائرة" الشخص الآخر (النصف العلوي من الرسم)، وعندما تصل الرسالة المشفرة إلى الآخر فإنّه يقوم بعملية " فك

الشيفرة" أي فهم الرسالة وتحليلها، ثم يعيد إرسال "رد فعل" للمرسل في صورة رسالة جديدة (النصف السفلي من الرسم)، وتستمر دائرة الاتصال ما بين إرسال واستقبال، ورد فعل، ثم رد فعل مقابل .. وهكذا إلى ما لا نهاية (نظريًا)، هذه هي الصورة المثالية، ولكن ما يحدث في الواقع وجود "معوقات" أو حواجز تُحْدِث تشويشا على عملية التواصل الفعال نسميها (قوالب الطوب ذات الألوان الكئيبة).

- يقوم المرشد بتقسيم المشاركات إلى مجموعات ومن ثم يوزع على كل مجموعة احد هذه المعوقات الأربعة، ومن ثم يطلب من المجموعة توضيح هذه الحاجز أو المعوق واعطاء أمثلة واقعية على هذه الحاجز.
- يدير المرشد نقاشا مع كل مجموعة حول هذه الحواجز، ويقوم بتوضيح كل حاجز بعد ذلك كالتالي:
- النظرة السلبية المسبقة للآخر، وهو ما يسمى "تأطير" أي وضع الناس في إطار جامد معدٌ مسبقاً طبقا لظروف خاصة تم تعميمها على مجموعة من الناس وإصدار أحكام مسبقة عليهم.
- يطرح المرشد مثالا من الحياة الزوجية حول الحاجز الأول وهو النظرة السلبية مثال: "زوجي يقصد التأخير عن البيت لمعاقبتي، مثال آخر: زوجي شخص عصبي ولن يتقبل أي طريقة للنقاش". ويطلب من المشاركات قراءة المثال والتركيز على المصطلحات والأحكام (شخص عصبي، لن يتقبل) التي قامت الزوجة بإصدارها في هذا المثال.
- كذلك من أمثلة الحواجز أننا أحيانا لا نعبر عن مشاعرنا بعدم قدرتنا على الإنصات في هذه اللحظة في بشكل صريح، أي أننا نتظاهر بالإنصات بينما نحن في الواقع لا نستطيع الإنصات بشكل فعال لفحوى الرسالة التي يرسلها لنا أزواجنا في هذا الوقت، وبناء على هذا الواقع فإن أزواجنا يفترضون أننا قد سمعنا الرسالة بشكل واضح ويسلكون معنا بناء على أننا

قد سمعنا ما تم قوله(الرسالة)، لذا ينبغي علينا أن نعبر بشكل صريح عن عدم مقدرتنا على الإستماع في اللحظة التي لا نستطيع الإستماع فيها.

- يطرح المرشد مثالا من الحياة الزوجية حول الحاجز الثاني وهو عدم التعبير عن المشاعر. مثال "يقول الزوج لزوجته(المتعبة والمرهقة): هل تسمعينني بوضوح أم لا؟ الزوجة: أكمل كلامك زوجي أنا أسمعك ومركزة معك، المهم أن تنهي كلامك". ويطلب المرشد من المشاركات التركيز على المصطلحات والكلمات التي قالتها الزوجة(المهم ان تنهي كلامك) مقارنة بحالتها الصحية.
- يضيف المرشد أنه من أمثلة الحواجز الأخرى للتواصل هو التظاهر بالفهم، أي أننا في كثير من الأحيان نكون في موقف لا نفهم فيه فحوى الرسالة وقد يكون السبب أن فحوى الرسالة غير واضح، أو أن أسلوب توصيل الرسالة غير واضح، أو أننا نكون لا نريد الفهم في الوقت الحالي ولكننا نظهر الفهم لكي ينتهي الموضوع.
- يطرح المرشد مثالا من الحياة الزوجية حول الحاجز الثالث وهو التظاهر بالفهم. مثال " تقول الزوجة لزوجها أثناء حديثه عن أخباره في العمل لهذا اليوم أنا فاهم قصدك وأعرف ما الذي تود قوله، وما الذي يدور في ذهنك". ثم يطلب المرشد من المشاركات التركيز على الكلمات والمصلطلحات التي استخدمتها الزوجة ومناقشتهم بهذه المصطلحات وجدواها.
- يضيف المرشد أنه من أمثلة الحواجز الأخرى للتواصل هو عدم الإنتباه، حيث أننا في كثير من الأحيان نكون نصغي للطرف الآخر بدون أن ننظر في عينيه، أو أن نكون في وضعية جانبية لكامل جسمنا، أو أن نلتفت إلى التلفاز، أو أن نقوم بأي عمل آخر أثناء الإصغاء.
- يطرح المرشد مثالا من الحياة الزوجية حول الحاجز الرابع وهو عدم الإنتباه. مثال "يتكلم الزوج مع زوجته أثناء غسلها للصحون، وخلال الحديث تستمر الزوجة في استخدام كلمات

مثل: "طيب، عنجد، وبعدين، ليش". وذلك بدون ان تلتفت إلى زوجها، ومن ثم يناقش المرشد مع المشاركات هذا المثال والتركيز على المصطلحات التي استخدمتها الزوجة وجدوى هـذه الطريقة في التواصل.

- يقوم المرشد بعد ذلك بتقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، وتوزيع ورقة العمل التالية على المشاركات ومن ثم مناقشة الإستجابات.
- ثم يتم اعطاء ورقة عمل (2).

ورقة عمل(2) **اسم النشاط :"دائرة الاتصال"**

الهدف: " الكشف عن الاستفادة من شرح وتوضيح دائرة الاتصال" **الزمن:10 دقائق**

ماذا نستفيد مما سبق ؟؟؟

1.--

2.--

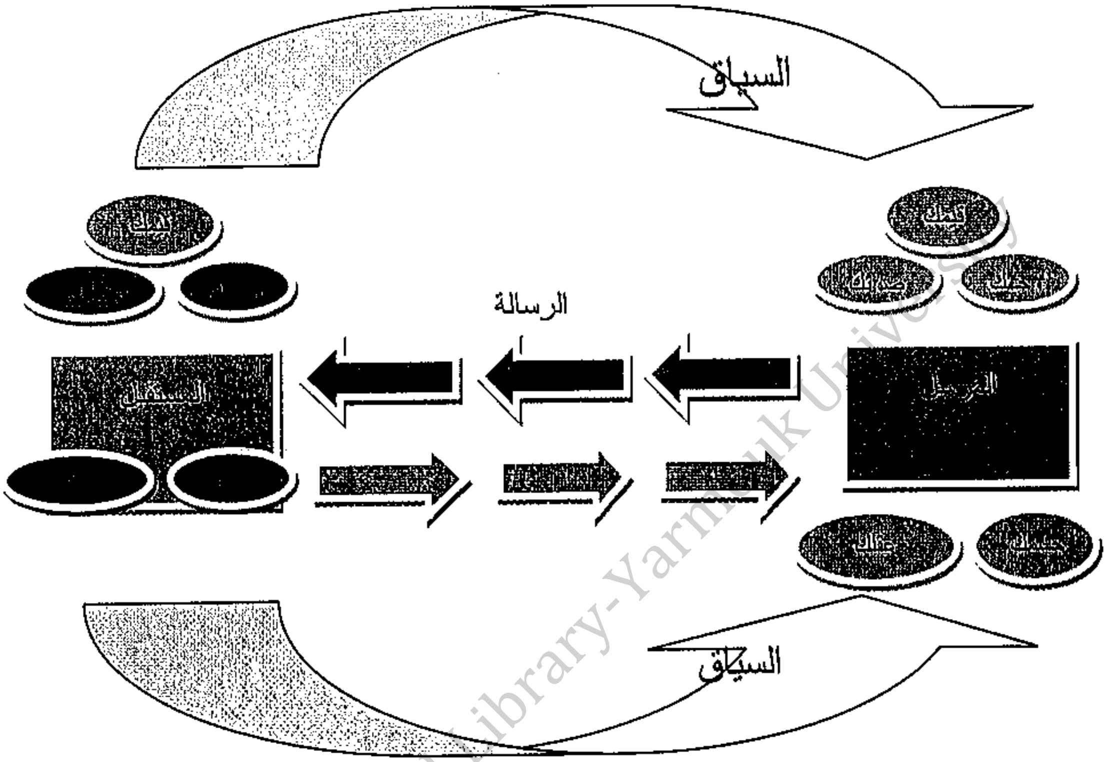
3.--

- بعد ذلك يقوم المرشد بتسجيل الاستجابات على اللوح القلاب ومناقشة المشاركات بطبيعة هذه الإستجابات، ويقوم المرشد بعد ذلك بتوزيع نشرة على المشاركات ويطلب منهن قراءة هذه النشرة والاحتفاظ بها.

نشرة حول التواصل:

1. لو تعاملنا مع الناس من خلال صورة مسبقة لم نكونها بناء على رسائلهم، أو ردود أفعالهم الحقيقية فلا يمكن أن يتم أي نوع من التواصل الفعّال، لأن هناك "تشويشا" على فهمنا، بالضبط كما لو كنا لا نتحدث نفس اللغة.
2. إن التواصل المبني على التظاهر بالفهم هو تواصل غير صحي ويؤدي بالنهاية إلى نتائج سلبية، حيث يؤثر ذلك على استيعاب المعنى من قبل الطرف الآخر وبالتالي البناء على هذا الإستيعاب الذي لم يكن موجودا في الأصل.
3. إن تعبيرنا عن مشاعرنا في التواصل اللفظي يوفر لنا جو من الراحة وذلك بعدم الضغط على أنفسنا من أجل الإستماع الذي يكون غير مجدي وقتها، كما أنه يريح الطرف الآخر من عناء الشرح والحوار ولا فائدة من ذلك حاليا.
4. إن الشكل المثالي لدائرة الاتصال له طرفان، كل واحد منهما مرسل ومستقبل في الوقت نفسه وبشكل مستمر.
5. توضح دائرة الإتصال أن هناك مرسل ومستقبل، أي أننا بقدر حاجتنا للكلام أحيانا فإننا أيضا بحاجة للإستماع للطرف الآخر.
6. يعد الإنتباه الجسدي والذهني من شروط التواصل الجيد والفعال، ولا يكفي الإصغاء والتواصل عن طريق الأذن فقط.

ثم يتم الانتقال الى النقطة التالية التي تتضمن شرح عناصر الإتصال وذلك من خـــلال توزيـــع بطاقات توضح عناصر الإتصال الرئيسية ومن ثم القيام بتوضيحها.



العناصر رئيسية:-

ومن ثم يقوم المرشد بشرح كل عنصر على النحو التالي:

أولاً/المرسل:

هو الشخص الذي يحمل معلومات أو رسالة معينة يريد إن يوصلها إلى الآخرين ويختار أفضل السبل لنقل هذه الرسالة حتى تكون مؤثره بشكل أكثر.

ثانياً /المستقبل:

هو الشخص الذي يستقبل الرسالة، كي تكون عملية الاتصال ناجحة ومؤثرة لا بد من توافر شروط النجاح في كل عنصر من هذه العناصر الثلاثة .

ثالثاً /الرسالة:-

يخضع اختيار الرموز التي تشكل الرسالة لقواعد فنية، ودلالية، ونفسية ليصبح لهذه الرسالة أقصى قدر من الفاعلية والتأثير إذا صادفت ظروفا ملائمة عند المستقبل، وفى موقف الاتصال بصفة عامة.

رابعاً/السياق:

ويشتمل السياق على العوامل التي تصدم وتتعارض مع التفاعل أو التواصل مثل الظروف السياسية والإجتماعية والعرقية والجنس والطبقة الإجتماعية والدين.

- يشير المرشد هنا كذلك إلى أهمية أننا عندما نتواصل لفظيا أن نكون حاضرين بجسدنا وقيمنا وتوقعاتنا وقدرتنا على التحدث، وقدرتنا على الحضور بأجسامنا وملامح وجوهنا، وكذلك وجوب توفر هذه العناصر عند الإستماع وليس عند التحدث فقط وهي العناصر الأساسية في التواصل لضمان نجاحه.
- يتم شرح العناصر السابقة ومناقشتها عن طريق تقسيم المشاركات إلى مجموعتين، ومن ثم الطلب من كل مجموعة استنتاج بعض المهارات الخاصة بالتواصل، وبعد كتابة الاستجابة، تقوم بمناقشة إجابات المجموعتين بشكل جماعي.
- يقوم المرشد بإنهاء الجلسة بتلخيص ما سبق مع المشاركات، ويقوم بشكر المشاركات وتقدير جهودهن على المشاركات الفعالة أثناء الجلسة، واتاحة المجال امام المشاركات للإستفسار والتعبير عن مشاعرهن حول الجلسة.
- تقديم الواجب البيتي رقم (3) بعد شرحه وتوضيحه وكيفية تطبيقه (حيث يقدم المرشد هذا الواجب وكيفية تطبيقه وذلك بالطلب من المشاركات تسجيل موقف للحوار مع أزواجهن وتفصيل هذا الحوار إلى عناصر التواصل بالإضافة إلى تحديد معيقات عملية التواصل).

الواجب البيتي (4):

الموقف :

....

....

توفر عناصر الإتصال :

....

....

معيقات الإتصال :

....

....

الجلسة السادسة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
التواصل الزواجي (2)	السبت 2014/1/25	10	مركز البرامج النسائية	12-10

الأهداف:

1. التأكد من تعرف المشاركات على مفهوم مهارة التواصل.
2. تعريف المشاركات بمهارات التواصل غير اللفظية.
3. تدريب المشاركات على مهارات التواصل غير اللفظية.

الفنيّات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. لعب الدور.
4. المجموعات.

الأدوات المستخدمة:

- لوح قلاب (flip chart).
- أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
- نموذج الواجب البيتي.
- نشرة فن الإتصال مع الآخرين.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات وشكرهن على حسن التزامهن، والطلب من إحداهن أن تقوم بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي وتقديم التغذية الراجعة.

- البدء بموضوع الجلسة حيث يقول المرشد:" إن هناك ما يعرف "بمهارات الإتصال غير اللفظية، وهي بعض المهارات التي تؤثر في موقف التواصل الخاص بنا وهي عديدة.
- ثم يقوم المرشد بشرح تلك المهارات كالتالي:

❖ **المهارة الأولى الإتصال البصري:**

- يعرض المرشد الإتصال البصري بأنه: "إقامة تواصل بين عينيك وعيني الشخص المقابل لك (زوجك)، ويقول الباحثون أن الفرد كلما أقام اتصالا بصريا أفضل فإنه يترك انطباعا إيجابيا أكبر عن نفسه، ويستطيع كذلك بناء علاقة إيجابية أكبر مع الطرف الآخر، وقد قيل في قديم الزمان أن العين هي مرآة الروح. يقوم المرشد بطرح بعض الأسئلة على المشاركات وهي:

1. أين تنظرين عندما تتحدثين الى شخص آخر؟ أين تنظرين وأين تتحدثين لزوجك؟
2. كم المدة التي يتواصل فيها نظرك إلى زوجك بشكل متواصل؟
3. أين تنظرين عندما تستمعين إلى زوجك؟

- يضيف المرشد أن التواصل البصري لا يعني استمرار التحديق على نقطة واحدة بطريقة متواصلة، لأنه أمر يبعث على الضيق، بل إن المطلوب هو امتداد التواصل البصري لمدة وجيزة ثم العودة بطريقة حميمة ولطيفة وهكذا.
- ثم يقدم المرشد ورقة العمل التالية ويقوم بتوزيعها على المشاركات، ومن ثم يناقش الاستجابات بعد تسجيلها على اللوح القلاب.

ورقة عمل :

اسم النشاط:"الإتصال البصري"

الهدف: " الكشف عن مدى وعي المشاركات لمهارة الإتصال البصري"   الزمن:10 دقائق

1- الرجاء كتابة ثلاث عادات أو أنماط لديك رغبة في تعديلها أو التخلص منها فيما يخص الاتصال البصري مع زوجك.

1...

2...

3...

2- الرجاء القيام بتمثيل هذه المهارة مع إحدى المشاركات------------------

(مناقشة الاستجابات بشكل جماعي بعد كتابتها على اللوح)

❖ **المهارة الثانية / ملامح الوجه وتعابيره:-**

يعرض المرشد المهارات التالية على اللوح القلاب ويقول:" لكي تكون فعالاً في إتصالك الشخصي:

1. أن تكون اليدين في الوضع الطبيعي .
2. أن تكون الحركات والإيماءات طبيعية عندما تكون الزوجة نشيطة .
3. الأبتسامه تحت الضغوط، وهناك عدة طرق يمكن من خلالها أن تمتلكي ملامح وجه أفضل.
4. اكتشفي كيف تنظرين إلى الآخرين عندما تكونين تحت ضغوط ، واجعلـــي هــذا فـــي مستوى الوعي لديك، وأن تعرفي الشيء الطبيعي و غير الطبيعي وتدركين الفرق بينهم.

5. كلنا لدينا (إشارات عصبية) تجعل الواحد منا يذهب بيديه هنا و هناك عندما نــتكلم و ليس أمامنا أو بجانبنا أي شيء نمسك به.

- ثم يقدم المرشد النشاط التالي:

ورقة عمل اسم النشاط :" ملامح و تعابير الوجه" الهدف: " الكشف عن مدى وعي المشاركات لمهارة تعابير الوجه" الزمن:10 دقائق
بين يديك مجموعة من الأسئلة حددي لكل منها جواباً مناسباً من واقع شخصيتك:
1.هل تبتسمين تحت الضغوط أم أن وجهك يتجهم ؟-----------------------------------
----
2.هل عندك حركة تعبرين فيها عن الإحباط ؟------------------------------------
----
3 .هل تعبرين عن نفاذ صبرك بالنقر بأصابعك على الطاولة ؟-------------------------------
----

(تتم مناقشة الاستجابات بشكل جماعي)

❖ **المهارة الثالثة / الصوت:-**

- يعرض المرشد التعريف التالي على اللوح القلاب :"صوتك هو الوسيلة الرئيسة التي تحمل رسائلك،إنّه مثل وسيلة النقل فيجب أن ينقل صوتك بشكل الإثارة و الحماس اللتين تشعرين بهما، الأغلب منا يكون حبيسا لأنماط عاداته الصوتية التي من الصعب تغييرها" .

ورقة عمل اسم النشاط:" صدى الصوت "

الهدف: " الكشف عن مدى وعي المشاركات لمهارة الصوت" الزمن:10 دقائق

حددي جواباً لكل سؤال لما يلي :

1- هل تبرزين وتيرة صوتك أمام زوجك أم انك فقط تتكلمين بطريقة معتادة ؟

2- هل تعرفين إذا كان عندك صوت رنان منخفض أو ذو نبرة عالية أو بين هذين الصوتين ؟

3- هل تعرفين متى يصبح صوتك باهتاً، وما هي الأسباب ؟

4- هل سبق لزوجك أن مدحك على صوتك اللطيف ؟

الرجاء تمثيل هذه المهارة مع إحدى المشاركات---

❖ المهارة الرابعة / اللبس و المظهر:-

- يشرح المرشد هذه المهارة فتقول:" تتكون لدينا انطباعات آنية واضحة عن الناس خلال الثواني الخمس الأولى التي نراهم فيها، ويقدر الخبراء أننا نأخذ خمس دقائق أخرى لنضيف خمسين في المائه من إنطباعنا (السلبي أو الإيجابي) إلى الإنطباع الذي تكون في الثواني الخمس الأولى، وبما أن تسعين بالمائة من شخصيتنا يتم تغطيتها باللباس، لذلك من الضروري أن نكون مدركين للرسائل الإتصاليّة التي تحملها ملابسنا، والهدف أن نلبس و نتزين و نظهر بمظهر لائق لأنفسنا وللبيئة التي تعيش في محيطها.

يسأل المرشد بعض الأسئلة للتفكير وهي:

1. هل تبدين أفضل و ملابسك مصفوفة بطريقة معينة؟
2. هل تنظمين الملابس في خزانتك بطريقة عشوائية ؟
3. هل أنت دائماً متنبهة لمظهرك ؟

بعد مناقشة هذه الأسئلة يعطي المرشد النشاط التالي:

ورقة عمل **اسم النشاط:" كيف أبدو "**

الهدف: " الكشف عن مدى وعي المشاركات لمهارة اللبس والمظهر" الزمن:10 دقائق

حددي جواباً لكل سؤال فيما يلي:

اكتبي ثلاثة من أنماطك المألوفة الخاصة بلباسك ومظهرك التي تريد تعديلها أو تقويتها أو التخلص منها.

1..

2..

3..

❖ **المهارة الخامسة : هز الرأس**

- يضيف المرشد المهارة الخامسة من مهارات التواصل غير اللفظي وهي هز الرأس، حيث أننا في كثير من الأحيان نقوم بالإصغاء لأزواجنا بدون أن نظهر أي ردة فعل، فيشعر المتكلم أننا لا نفهم كلامه، أو أننا لا نعيره أي اهتمام، لذلك يفضل استخدام فنية هز الرأس وذلك للتوضيح للمتكلم أننا نفهم ما يريد قوله لنا، وبنفس الوقت لترك المجال له لإكمال حديثه.

❖ **المهارة السادسة: الوقت**

- يضيف المرشد المهارة السادسة من مهارات التواصل غير اللفظي، وهي مهارة الوقت، ويوضح المرشد هذه المهارة في أنها ضرورية للتواصل بين الأزواج، وهنا يسأل المرشد المشاركات :هل تراعي الزوجات الوقت أثناء تواصلها مع زوجها؟ هل تراعي الزوجات

الوقت أثناء قيامها بالواجبات المنزلية؟ هل يهتم الزوج بالوقت الذي تقضيه الزوجة في أعمالها المنزلية وهل الأمر مهم بالنسبة للزوج؟

- يطرح المرشد مثالا على أهمية الوقت: أحيانا ينتظر الكثير من الأزواج زوجاتهم بعد الإنتهاء من الزيارة لعائلة ما في السيارة لحين الإنتهاء من حديث الزوجة مع صديقتها في موعد انتهاء الزيارة، مثال آخر: ينتظر الكثير من الأزواج زوجاتهم عند قيامهم بزيارة ما لحين انتهاء الزوجة من تجهيز نفسها، مع العلم أن الزوج يكون أحيانا قد أخبر زوجته باكرا حول هذه الزيارة.
- يقوم المرشد بعد ذلك بتقسيم المشاركات إلى مجموعات ثنائية، ويوقم بإعطاء كل مجموعة مهارة من هذه المهارات، ويطلب منهن إعطاء موقف زواجي واقعي على هذه المهارة، وأن تقوم كل مشاركة بلعب دور (الزوج والزوجة)، والقيام بالإستجابة الصحية بناء على ما تم تناوله في الجلسة.
- وبعد الإنتهاء من هذا النشاط يقوم المرشد بمراجعة المهارات سريعا مع المشاركات وتقديم التغذية الراجعة.
- يقوم المرشد بانهاء الجلسة بتقديم الشكر والتقدير للمشاركات على التفاعل في الجلسة، ويتيح المجال للمشاركات على التعبير عن مشاعرهن اتجاه الجلسة.
- تقديم الواجب البيتي رقم (5) بعد شرحه وتوضيحه وكيفية تطبيقه (حيث يقدم المرشد هذا الواجب وكيفية تطبيقه وذلك بالطلب من المشاركات تسجيل الإجراءات التي تنوي المشاركات تنفيذها لتحسين عملية التواصل غير اللفظي والتي تم التدريب عليها في هذه الجلسة).

الواجب البيتي (5) :

الرجاء كتابة مواقف زواجية قمتي باستخدام مهارات التواصل غير اللفظي

الإتصال البصري:

إتصال ملامح الوجه وتعابيره :

إتصال الصوت:

إتصال اللبس و المظهر:

هز الرأس:

الوقت :

الجلسة السابعة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
نموذج ساتير للتواصل أولا: المدخلات	السبت 2014/2/1	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف:

1. تعريف نموذج ساتير للتواصل والمراحل التي يمر بها هذا النموذج.
2. توضيح مرحلة المدخلات.
3. تدريب المشاركات على كيفية تحسين استقبال المدخلات.

الفنيات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.

الأدوات المستخدمة:

1. لوح قلاب (Flip chart)
2. أقلام وأوراق بيضاء.
3. نموذج الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات وشكرهن على الإلتزام بموعد الحضور، ومناقشة الواجب البيتي، والطلب من المشاركات بشكل جماعي مراجعة الجلسة السابقة وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري.
- يبدأ المرشد حديثه بأننا قد تناولنا في الجلسات السابقة مجموعة من المهارات الخاصة بالتواصل الزواجي، وهذه المهارات هي التعبير عن المشاعر، والإنصات الفعال، إضافة إلى التواصل اللفظي والتواصل غير اللفظي،

يهدف المرشد من هذه المراجعة للمهارات مع المشاركات إلى التذكير ومحاولة ربط هذه المهارات بما سيتم تناوله في نموذج التفاعل/ التواصل خلال الجلسات القادمة.

- يكمل المرشد حديثه بعد التذكير بهذه المهارات أننا خلال الجلسات الأربع القادمة سنتناول نموذجا للتواصل يسمى نموذج ساتير للتفاعل/التواصل، وسنقوم بتوظيف هذه المهارات التي سيتم اكتسابها في هذا النموذج.
- يضيف المرشد أن نموذج ساتير للتفاعل/التواصل هو نموذج يتكون من أربع مراحل رئيسية وهي (يقوم المرشد بعرض هذه المراحل على اللوح القلاب).



- يطرح المرشد بعد ذلك سؤالاً: **ما هي العناصر التي تنتبهين لها كزوجة عندما يقوم زوجك بالتواصل معك؟** *الهدف من ذلك اجراء عصف ذهني وتسجيل العناصر التي تقوم الزوجة بالإنتباه لها أثناء عملية التواصل، وإكساب الزوجات استبصارا بكيفية استمعاهن لأزواجهن.*

- يقوم المرشد بعد ذلك بتسجيل الإستجابات على اللوح القلاب، ويناقش الزوجات بما تم تقديمه، ويضيف المرشد بعد ذلك أن ما تم الإجابة عليه هو ما نسميه "**المدخلات**" ونقصد بها العناصر التي يقوم الزوج بإرسالها لنا كزوجات (لفظية وغير لفظية)، ونقوم نحن كزوجات باستقبالها، وتشمل هذه المدخلات على المحتوى، الصوت، الطريقة، الإشارات.
- يضيف المرشد بعد ذلك أن المدخلات هي الخطوة الرئيسية والأولى في التفاعل والتواصل في العلاقة الزواجية، وأن الخطوات الأخرى في نموذج التفاعل تستند إلى هذه الخطوة.
- يطرح المرشد بعد ذلك سؤالا آخر: **ماهي المعيقات التي تحول دون استماعنا للمدخلات؟**

الهدف: يهدف المرشد من ذلك اكساب الزوجات وعيا واستبصارا بكيفية استمعاهن لأزواجهن، وماهي الحواجز التي تمنع أحيانا من وصول ما يريده الزوج لزوجته.

- يستمع المرشد لاستجابات الزوجات ويقوم بتسجيلها على اللوح القلاب، ثم يضيف أننا في كثير من الأحيان (الزوجات) لا نقوم **بالإستماع أو الإصغاء** الفعال لما يقوله الزوج لنا، (مثال: قد يأتي الزوج ليطلب من زوجته أنه سوف يقوم باستضافة أحد أصدقائه هذا اليوم، وتكون الزوجة مستمعة لزوجها وهي تقوم بعملية الجلي، أو تكون تدرس أبناءها). وبالتالي فقد قامت الزوجة هنا بعملية **الإستماع فقط للمحتوى** (أي ما يريد الزوج أن يفعله)، وتكون في نفس الوقت منشغلة ذهنيا وفكريا بالأمر التي تعمله (الجلي، تدريس الأبناء)، ومن هنا تبدأ المشكلة في التواصل، وهي في أن الزوجة لا تستمع وأحيانا لا تنظر حتى لزوجها أثناء تواصلها معه، بل تكتفي فقط بالإستماع دون إبداء أي اهتمام.
- يضيف المرشد أن ما يعيق استماعنا للمدخلات (المحتوى، الطريقة، الإشارات، الصوت) أحيانا هي البيئة التي نكون فيها، حيث أننا كثيرا ما نكون منشغلين بأمور أخرى فنكتفي بالإستماع فقط، أيضا أننا أحيانا لا نفهم ما يريد المرسل(الزوج) أن يوصله لنا بوضوح،

فنكتفي بالصمت (يطلب المرشد من الزوجات هنا استحضار بعض الأمثلة الواقعية على عدم قدرتهن على فهم ما يريده الأزواج).

- يضيف المرشد أننا بعد تناولنا للمدخلات، وبعد أن تعرفنا على المعيقات التي تحول دون إيصال الرسالة من الزوج بشكل واضح، نأتي الآن لسؤالنا: **كيف نعدل استقبالنا للمدخلات؟**
- يستمع المرشد لاستجابات الزوجات ويقوم بتوزيع نشرة على الزوجات توضح فيها آليات تعديل استقبالنا للمدخلات:
- استخدام لغة "أنا" في تواصلنا مع أزواجنا بشكل عام.
- التركيز على لغة الجسد في تواصلنا مع أزوجنا، الإتصال البصري، ملامح الوجه والتعبير، الصوت.
- في حالة عدم فهمنا لما يقوله الزوج (المدخلات) فإننا نستطيع أن نقول: أنا لست متأكدة من أنني قد فهمت ما تريد قوله، هل تستطيع أن تعيد ما تقول.
- في حالة عدم استماعنا بشكل جيد للزوج ، فإننا نستطيع ان نقول: هل تستطيع أن تعيد ما تقول، أنا لم أسمعك جيدا، أو: يمكن أنني لم أسمعك جيدا، هل صحيح أنك قلت كذا وكذا...
- في حالة أن البيئة لم تكن مناسبة للتواصل، أي أننا نكون منشغلين بأمور أخرى فإننا نستطيع أن نقول: أنا لا أستطيع أن أستمع إليك في الوقت الحالي، أنا أعتذر، هل نستطيع التكلم في وقت لاحق.
- يقوم المرشد بعد ذلك إنهاء الجلسة، وذلك بالقيام بمراجعة لأهم المصطلحات والمفاهيم التي وردت في هذه الجلسة، واتاحة المجال أمام المشاركات للتعبير عن مشاعرهن.

- تقديم الواجب البيتي رقم (6) بعد شرحه وكيفية تطبيقه (حيث يطلب المرشد من الزوجات تسجيل المدخلات (لفظية وغير لفظية) التي قامت الزوجات باستقبالها من الزوج، ومن ثم تسجيل الإستجابة الجديدة المتعلمة بناء على ما تم تناوله في الجلسة).

الواجب البيتي (9) : **ما هي المدخلات التي قام الزوج بإرسالها لك؟** .... **ما هي الإستجابة الجديدة المتعلمة؟** ....

الجلسة الثامنة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
نموذج ساتير للتواصل ثانيا: المعنى	السبت 2014/2/8	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف :

1. توضيح مرحلة المعنى في عملية التواصل الزواجي.
2. تدريب الزوجات على تفسير المدخلات التي يتم استقبالها.
3. تدريب الزوجات على ربط المدخلات بعملية المعنى في التواصل الزواجي.

الفنيات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. لعب الدور.

الأدوات المستخدمة:

1. لوح قلاب (Flip chart)
2. أقلام وأوراق بيضاء.
3. نموذج الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات وشكرهن على الإلتزام بموعد الحضور، ومناقشة الواجب البيتي، والطلب من المشاركات بشكل جماعي مراجعة الجلسة السابقة وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري.
- يبدأ المرشد حديثه بأننا قد تناولنا في الجلسة السابقة الخطوة الأولى من نموذج التواصل أو التفاعل الزواجي، وأننا كما سبق وقلنا بأن كل خطوة في هذا النموذج تستند على الخطوة التي تسبقها، وأننا في جلسة اليوم سنتناول خطوة المعنى.
- يطرح المرشد سؤالاً: ما الذي نقصده بكلمة إيجاد المعنى للمدخلات؟

الهدف: التعرف من الزوجات على كيفية استقبالهن للمدخلات، وهل تقوم الزوجات بإيجاد معنى للمدخلات اللتي يستقبلنها؟

- يقوم المرشد بتسجيل الإستجابات على اللوح القلاب، ومناقشة الزوجات في استجاباتهن، ومن ثم يضيف المرشد أن المعنى اللذي نقصده هنا هو كيفية **تفسيرنا** للمدخلات التي نستقبلها، ماذا نرى؟ ماذا نسمع؟ ماذا نلمس؟ من أزواجنا عندما يرسل لنا أزوجنا لنا هذه المدخلات.
- يضيف المرشد أن عملية التفسير هذه تتأثر بمجموعة من العوامل، ويطرح المرشد تساؤلا على الزوجات، **ما هي هذه العوامل التي تتأثر بها عملية التفسير للمدخلات؟**
- يقوم المرشد بتسجيل الإستجابات على اللوح القلاب، ومن ثم يقوم بتوزيع نشرة على المشاركات تحتوي على العوامل التي تؤثر على تفسيرنا للمدخلات وايجاد معنى لها:

1. يتأثر المعنى اللذي نقوم بتفسيره بالبيئة المحيطة. حيث أننا أحيانا نكون في حالة لا نستطيع الإصغاء أو استقبال مدخلات من الزوج بناء على البيئة المحيطة (قد تشعر

الزوجة بالإكتئاب، أو المرض، أو القلق)، فلا تقوم الزوجة باستقبال المدخلات بشكل سليم، وبالتالي يكون تفسيرها وإعطاؤها للمعنى بصورة سلبية.

2. يتأثر المعنى اللذي تقوم بتفسيره بمدى ثقتنا بما يقوله الزوج. حيث أن الزوج أحيانا يقوم بمخاطبة زوجته ويقصد شيئا ما، بينما تقوم الزوجة بتفسير وإيجاد معنى مختلف لما يقصده الزوج بناء على البيئة المحيطة في وقت حصول هذا الموقف (مثال: قد يكون الزوجان يتناولان الطعام في بيت اهل الزوج، فيقول الزوج أن طعام والدته شهي جدا، وأنه كان مستمتعا بهذا الطعام، فتقوم الزوجة بالإستجابة بناء على هذه المدخلات ومتأثرة بالبيئة المحيطة بقولها: هل تقصد أن طعام والدتك أشهى من الطعام اللذي أعده لك؟ وتبدأ المشكلة...

3. يتأثر المعنى اللذي نقوم بتفسيره بطبيعة علاقتنا مع زوجنا. أي إذا كانت علاقتنا مع زوجنا تسودها المحبة والدفء والإحترام، فإن تفسيرنا للمدخلات يكون إيجابيا، وإذا كانت العلاقة مبنية على عكس ذلك، فإن تفسيرنا للمدخلات يكون سلبيا مهما كان قصد الزوج من هذه المدخلات.

4. يتأثر المعنى اللذي نقوم بتفسيره بمدى فهمنا للمدخلات التي استقبلناها. أي أننا أحيانا لا نفهم ما اللذي يقصده الزوج ونتظاهر بأننا فهمنا ما يقوله او يعنيه، وبالتالي فإن تفسيراتنا ومحاولة إيجاد معنى ستكون غير صحيحة وتكون سلبية.

- يقوم المرشد بمناقشة هذه العوامل مع الزوجات ثم يقوم بعمل التمرين التالي : يكون المرشد قد اتفق مع مشاركتين من المشاركات على **لعب الدور** حيث يطلب المرشد من احدى المشاركات أن تجد معنى سلبيا في أقصى درجاته، ويطلب من المشاركة الأخرى أن تجد معنى إيجابيا في أعلى درجاته، ويلعب المرشد هنا دور الزوج من خلال المثال التالي:

"يدخل الزوج إلى البيت في نهاية يوم عمله، ويكون هذا اليوم في منتصف الأسبوع، وعند دخوله البيت يخبر الزوج زوجته أنه يريد الذهاب إلى بيت أهله هذا اليوم، (الزوج معتاد أن يذهب إلى بيت أهله في نهاية الأسبوع لأنهم يسكنون في منطقة بعيدة).

الحوار الأول: الزوج (المرشد): أريد الذهاب إلى بيت أهلي اليوم.

الزوجة (المشاركة الأولى): بعد ان استقبلت المدخلات وظهر عليها الغضب والعصبية بسبب أنها تريد من زوجها البقاء مع الأبناء لرغبتها في الذهاب لزيارة صديقاتها. قامت بتفسير المدخلات على شكل معنى أن زوجها يفعل ما يريد دائما، والسبب أن علاقتها بزوجها في الفترة الأخيرة لم تعد على ما يرام، ولم تعد العلاقة مبنية على الإستشارة، إضافة إلى أنها لم تسمع كلام زوجها للنهاية، بل أنها قد فهمت أنه يريد تنفيذ ما يريده فقط، والسبب أيضا في تفسيرها هذا أنها كانت في حالة عصبية بسبب عدم قدرتها على تدريس أبنائها بشكل جيد. فقامت بتفسير هذا المعنى داخلها بالإستناد إلى هذه العوامل.

الحوار الثاني: الزوج (المرشد): أريد الذهاب إلى بيت أهلي اليوم.

الزوجة (المشاركة الثانية): بعد ان استقبلت المدخلات من زوجها، ظهر عليها بعض مشاعر الإستياء، لكنها وبسبب أن علاقتها مع زوجها مبنية على الدفء والود والأخذ بالرأي، قامت بالإستماع إلى زوجها للنهاية، وطلبت منه شرح الأسباب وراء الزيارة المفاجئة، وذلك بعد أن انتقلت مع زوجها إلى غرفة النوم (محاولة **تغيير البيئة المحيطة** والتي كانت تدرس أبنائها فيها)، وبسبب أن ثقتها بزوجها عالية في قدرته على اتخاذ القرارات المناسبة والتي لا تؤدي إلى وقوع مشكلات في النهاية، فقد قامت بتفسير المدخلات بشكل إيجابي وايجاد معنى إيجابي لهذه المدخلات مبني على ما تم ذكره سابقا.

- بعد الإنتهاء من التمرين، يناقش المرشد المشاركات بهذا الحوار، ويضيف أننا في تفسيرنا للمدخلات فإننا أحيانا نختار أفضل تفسير ممكن، وأحيانا نختار أسوأ تفسير ممكن، وذلك يكون مبني على الأسباب التي تم شرحها سابقا.
- يضيف المرشد أننا نستطيع تفسير المواقف، وإيجاد معنى للمدخلات إذا لم يتم فهمها من خلال بعض العبارات التالية:

1. استخدام لغة "أنا" في تواصلنا مع أزواجنا بشكل عام.
2. التركيز على لغة الجسد في تواصلنا مع أزوجنا، الإتصال البصري، ملامح الوجه والتعبير، الصوت.

- أنا لست متأكدة من أنني استطعت أن أفهم ما **تعنيه**....
- دعني أرى إذا كنت أنا قد فهمت عليك، هل حقا **تعني** كذا وكذا....
- أنا مشوشة من الكلام اللذي تقوله، هل لك أن توضح لي أكثر ما الذي **تقصده** بالفعل...

- يقوم المرشد في نهاية الجلسة بتلخيص ما تم تناوله في الجلسة، والتركيز مجددا على أهمية الربط بين الجلسة السابقة والجلسة التي تم تناولها هذا اليوم، ويؤكد على اهمية خطوة التفسير وايجاد المعنى للمدخلات التي نستقبلها حتى نستطيع الإنتقال للخطوة التي تليها في نموذج التفاعل والتواصل.
- يقوم المرشد في نهاية الجلسة بشكر المشاركات على الحضور والإلتزام، ويقدم الواجب البيتي رقم (7) بعد شرحه وكيفية تطبيقه (حيث يطلب المرشد من المشاركات تسجيل موقف واقعي في الحياة الزوجية، ومن ثم تسجيل الإستجابة الجديدة المتعلمة من حيث التفسير وإيجاد المعنى الجديد).

الواجب البيتي (7):

موقف من الحياة الزوجية الواقعية؟ وتحديد المدخلات التي تم استقبالها؟

....

....

....

كيفية التفسير وإيجاد معنى؟ وما هي العوامل التي أثرت على كيفية كيفية التفسير وإيجاد المعنى لهذا الموقف؟

....

....

....

الجلسة التاسعة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
نموذج ساتير للتواصل ثالثا: الأهمية	السبت 2014/2/15	10	مركز البرامج النسائية	12-10

الأهداف:

1. توضيح خطوة الأهمية في نموذج ساتير للتواصل.
2. تدريب الزوجات على الوعي والإستبصار بمشاعرهن تجاه المعاني التي يقمن بتفسيرها.
3. تدريب الزوجات على ربط خطوات نموذج التواصل لساتير.

الفنيات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. لعب الدور.

الأدوات المستخدمة:

1. لوح قلاب (Flip chart).
2. أقلام وأوراق بيضاء.
3. نموذج الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات وشكرهن على الإلتزام بموعد الحضور، ومناقشة الواجب البيتي، والطلب من المشاركات بشكل جماعي مراجعة الجلسة السابقة وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري
- يبدأ المرشد حديثه بأننا قد تناولنا في الجلسة السابقة الخطوة الثانية من نموذج التواصل أو التفاعل الزواجي وهي "المعنى"، وفي الجلسة التي تسبقها قد تناولنا الخطوة الأولى من خطوات التفاعل أو التواصل الزواجي وهي "المدخلات"، وأننا كما سبق وقلنا بأن كل خطوة في هذا النموذج تستند على الخطوة التي تسبقها، وأننا في جلسة اليوم سنتناول الخطوة الثالثة وهي الأهمية.
- يطرح المرشد المثال التالي بعد أن يكون قد قام بكتابته على اللوح القلاب : "أثناء جلوس الزوج لمتابعة الأخبار أعدت الزوجة (والتي كانت تشعر بالتعب والإرهاق ويبوا ذلك واضحا على ملامح وجهها). له فنجانا من القهوة، ولكن القهوة في ذلك اليوم لم تكن كما كانت كل يوم، فبدأ الزوج بالتعليق على هذا الفنجان، وأخبرها بأنها بعد كل هذا العمر لم تحفظ كيف يشرب زوجها القهوة، وتطور الأمر بعد ذلك بأن بدأ الزوج يعاتب زوجته أيضا على عدم تدريسها لأبنائها بشكل كافي، إضافة إلى تذكيره لها بأنها قد ذهبت لبيت أهلها في الأسبوع الماضي وتأخرت نصف ساعة عن الموعد المحدد للعودة".
- يطرح المرشد الأسئلة التالية ويطلب من المشاركات الإجابة بشكل فردي من خلال توزيع الأسئلة مكتوبة على الأوراق:

1. ما هي المدخلات التي استقبلتها الزوجة؟

2. ما هو المعنى الذي يمكن أن تكونيه إذا كنتي مكان الزوجة؟

3. لو كنتي مكان الزوجة، ما هي **مشاعرك** تجاه ما قمتي بتفسيره؟ أو بعبارة أوضح ما هو شعورك حول المعنى الذي قمتي بامتلاكه؟

الهدف: يهدف المرشد من خلال هذا المثال إلى ربط مصطلحات الجلسات السابقة الخاصة بنموذج التواصل (المدخلات والمعنى)، وإلى تسليط الضوء حول الخطوة الثالثة (الأهمية).

- يستمع المرشد لاستجابات المشاركات، ويقدم التغذية الراجعة حول الإستجابات، ويضيف أننا في جلسة اليوم سنتعرف إلى **الأهمية** من المعنى الذي قمنا بتكوينه من المدخلات التي استقبلناها.

- يضيف المرشد أننا نقصد بالأهمية حسب نموذج ساتير بأننا كيف **نشعر** تجاه ما المعنى الذي اكتسبناه، هل شعرنا (بالألم، الغضب، الإرتباك، السعادة). ويضيف المرشد تساؤلا : ما هي مشاعرنا تجاه ما سمعناه؟ هل يوجد كلام نسمعه بدون أن يكون لدينا مشاعر حول ما سمعنا؟

- يستمع المرشد لاستجابات المشاركات حول هذه الأسئلة، ويضيف أن المشاعر هي استجابة داخلية للمعنى الذي قمنا بتكوينه، وأن هذه المشاعر تتأثر بالعوامل التالية:

1. إن مشاعرنا التي قمنا بتكوينها من المعنى تتأثر بالبيئة المحيطة في هذا الموقف.

2. إن مشاعرنا تتأثر بطبيعة علاقتنا الزوجية، طبيعة تواصلنا، درجة وجود التقبل والدفء والإحترام.

3. إن مشاعرنا تتأثر بطبيعة المدخلات التي قمنا باستقبالها من ازواجنا (وفي المثال السابق فإن مشاعرنا قد تتأثر بطبيعة المدخلات التي قام الزوج بإرسالها لنا : بعد كل

هذا العمر ما زلتي لا تعرفين كيف تعدين فنجان القهوة، لقد تأخرتي عن موعد زيارة اهلك في الأسبوع الماضي نصف ساعة، أنتي لا تقومين بتدريس الأبناء بشكل جيد..

- يضيف المرشد أننا نكون مشاعر حول المشاعر، أي أننا في المثال السابق وبسبب مشاعرنا (الألم، الإرتباك) حول المدخلات التي استقبلناها من زوجنا، فإننا قد نكون مشاعر حول هذه المشاعر، أي أننا قد نكون مشاعر بأن زوجنا كثير الإنتقاد، ولا يعجبه أي شئ وذلك بناء على مشاعرنا التي اكتسبناها من المعنى الذي قمنا بتفسيره والذي هو بالأصل يعتمد على المدخلات.
- يضيف المرشد أن مشاعرنا تجاه المشاعر التي قمنا بتكوينها هي مؤشر على تقدير الذات، وهي أيضا تتضمن الوعي فيها من قبلنا، ولكي نحاول أن نجد تفسيرا لهذه المشاعر فإنه ينبغي علينا أن نعرف مشاعرنا الرئيسية والتي أدت إلى هذه المشاعر، بدلا من الحكم على الشخص المقابل (الزوج) أو الحكم على أنفسنا.
- يطرح المرشد تساؤلا: كيف يمكننا معالجة مشاعرنا قبل الإستجابة (مستذكرا بالمثال السابق)؟ يستمع المرشد من المشاركات بعد أن يقوم بتقسيمهن إلى مجموعات، ويطلب منهن كتابة أهم العبارات التي من المفيد أن نستخدمها لمعالجة مشاعرنا.
- يستمع المرشد من المشاركات ويقوم بتسجيل استجاباتهن على اللوح القلاب، ومن ثم يقوم بعرض مجموعة من العبارات التي يكون قد كتبها مسبقا على اللوح القلاب، ويذكر المرشد المشاركات بمهارة التعبير عن المشاعر التي تم تناولها في الجلسات السابقة، وضوروة قيام المشاركات بالتعبير عن مشاعرهن بشكل واضح وصريح، وهذه العبارات كالتالي:
    - استخدام لغة "أنا" في تواصلنا مع أزواجنا بشكل عام.

- التركيز على لغة الجسد في تواصلنا مع أزوجنا، الإتصال البصري، ملامح الوجه والتعبير، الصوت.
- أنا لا أشعر بالإرتياح الآن، ولا أستطيع تقديم استجابة لما تقوله لي.
- أنا حقا منزعجة، وإذا قمت بالإستجابة الآن فأني سأشعر بالأسف لما سأقوله لاحقا.
- أنا أحتاج للمزيد من الوقت قبل الإستجابة.

- يقوم المرشد في نهاية الجلسة بتلخيص ما تم تناوله في الجلسة، والتركيز مجددا على أهمية الربط بين الجلسة السابقة والجلسة التي تم تناولها هذا اليوم، ويؤكد على خطوة **الأهمية** والتي نقوم فيها بتكوين المشاعر حول ما تم تفسيره من معنى عن طريق المدخلات التي تم استقبالها.
- في نهاية الجلسة يشكر المشاركات على الحضور والإلتزام، ويقدم الواجب البيتي رقم (8) بعد شرحه وكيفية تطبيقه (حيث يطلب المرشد من المشاركات تسجيل موقف واقعي في الحياة الزوجية، ومن ثم تسجيل خطوات التفاعل/التواصل التي قد تم تناولها لغاية الآن (المدخلات، المعنى، الأهمية).

الواجب البيتي (8):

موقف من الحياة الزوجية الواقعية؟

....
....

تحديد المدخلات، المعنى، الأهمية؟

....
....
....

الجلسة العاشرة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
نموذج ساتير للتواصل رابعا: الإستجابة	السبت 2014/2/22	10	مركز البرامج النسائية	10–12

الأهداف:

1. مراجعة خطوات نموذج التفاعل/التواصل.
2. تدريب المشاركات على أهمية استخدام المهارات السابقة في عملية التواصل.
3. التوضيح للمشاركات خطوة الإستجابة وماهي الأمور التي تستند عليها استجاباتنا.

الفنيات المستخدمة:

1. لعب الدور.
2. المجموعات.
3. التغذية الراجعة.

الأدوات المستخدمة:

1. اللوح القلاب (Flip Chart).
2. أقلام وأوراق بيضاء.

الإجراءات وسير الجلسة:

- يقوم المرشد بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على الإلتزام والحضور طيلة فترة البرنامج، ويذكرهن بأن هذه الجلسة هي الجلسة قبل الأخيرة، ثم يقوم بمراجعة الواجب البيتي وتعزيز المشاركات على ادائهن للواجب البيتي
- يبدأ المرشد حديثه بأننا قد تناولنا في الجلسات الثلاث الماضية نموذج للتواصل، وبأننا اليوم قد وصلنا للمرحلة الرابعة في هذا النموذج وهي مرحلة "الإستجابة".
- يطرح المرشد السؤال التالي : ماذا نعني بكلمة الإستجابة في عملية التواصل؟ وما هي المؤثرات التي تؤثر على استجابتنا للمواقف؟ ويطلب من المشاركات الإجابة على الأسئلة بشكل فردي.
- يناقش المرشد مع المشاركات استجاباتهن، ويوضح أن الإستجابة هي الفعل أو التصرف أو الحديث الذي يصدر من خلالنا كنتيجة لما يتم تلقيه من تصرف، أو سماعه من حديث، أو ملاحظته من إشارات.
- يقوم المرشد بعد ذلك بتقسيم المشاركات الى مجموعات صغيرة، وتوزيع النقاط التالية على المشاركات، ويطلب من المشاركات تمثيل الأدوار الموجودة في كل مثال:

الهدف: بعد أن يطرح المرشد العوامل المؤثرة على استجاباتنا للزوجات والأمثلة، يطلب من المشاركات طرح البديل.

1. إن استجاباتنا تتأثر بعوامل البيئة الموجودة. مثال (أحيانا يصدر موقف من الزوج أثناء وجود الزوجين معا في زيارة عائلية، ويكون هذا الموقف لا يعجب الزوجة مثلا، فتكون استجابتها بأن تنظر للساعة وتخبر زوجها بضرورة الرجوع للبيت لأن الوقت قد تأخر).

البديل : ....

2. إن استجابتنا تتأثر بطبيعة علاقتنا مع أزوجانا . مثال (قد تختار الزوجة أن لا تستجيب وتعبر عن مشاعرها بسبب أنها تعرف أن زوجها لن يقتنع بما تقوله الزوجة، فتختار الصمت دائما).

البديل : ....

3. تتأثر استجاباتنا أحيانا بما تم تعليمه وتلقينه لنا قبل الزواج، أي أننا إذا تلقينا مدخلات معينة فيجب علينا أن نستجيب بطريقة معينة أيضا. مثال (قد تكون الزوجة لديها مدخلات تسمعها من الناس أن التعبير عن مشاعرها وخاصة العاطفية منها يؤدي إلى اضعافها أمام زوجها، كذلك تعتقد بعض الزوجات ومن خلال المدخلات التي تتلقاها أن الإلحاح بالطلبات على زوجها يؤدي به إلى تنفيذ ما تريده الزوجة وبالتالي فإنه لا يتوجب عليها شكره على ما يفعل، لأن هذا واجبه كزوج).

البديل : ....

4. تتأثر استجاباتنا أحيانا بظروفنا الصحية والنفسية. مثال (قد يأتي الزوج إلى زوجته في يوم العطلة، وذلك بعد أن تكون الزوجة قد أنهكها التعب من تنظيف البيت في هذا اليوم، وأيضا يكون مزاجها عصبيا بعض الشئ لأن أحد أبنائها لم يكن مركزا معها أثناء تدريسه، ويبدأ بالنقاش معها حول موضوع معين، فاستجابت الزوجة بشكل غير مبالي، ولم تتواصل بصريا مع زوجها، وكانت استجابتها سلبية بنبرة صوتها ومشاركتها في النقاش.

البديل : ....

5. نحن نختار أن لا نشعر بشكل مريح، وبسبب ذلك فإننا نشعر بشكل غير مريح. ونقصد بها مشاعرنا حول مشاعرنا التي تناولناها في الجلسة السابقة. مثال (بعد مضي عشر سنوات، نسي الزوج الإحتفال بعيد ميلاد زواجهما، على الرغم من مبادرته للإحتفال طيلة السنوات الماضية بهذه المناسبة، فشعرت الزوجة بالغضب وعدم التقدير، ونتيجة لذلك تكونت لدى الزوجة مشاعر (الخوف والحزن) حول هذه المشاعر).

البديل : ....

6. تتأثر استجابتنا أحيانا بالمدخلات الخاطئة، أو المعنى الذي نكونه ولا يتفق مع ما يقصده المرسل أو الزوج، أو يتأثر بالأهمية والشعور والذي لا يكون منسجما مع توقعات الزوج، لذلك فإننا نكون أحيانا متأثرين برغبتنا في الإستجابة التي نريد مقابل رغبتنا أيضا في تحقيق توقعات أزواجنا. مثال (قد تكون الزوجة منهكة ومتعبة نتيجة يوم عمل طويل، ثم يأتي الزوج ويطلب منها أن ترافقه إلى بيت أهله، فتستجيب الزوجة لما طلب منها رغبة منها في تحقيق ما يتوقعه زوجها منها، وتذهب وهي متعبة ولا تستطيع التواصل جيدا مغ أهل الزوج).

البديل :...

- يقوم المرشد بعد ذلك بتذكير المشاركات بمهارات التواصل التي تم تناولها من بداية البرنامج (التعبير عن المشاعر، الإنصات الفعال، التواصل اللفظي، التواصل غير اللفظي، مواقف التواصل، إعادة التأطير أو التسمية، المدخلات، المعنى، الأهمية)، ثم يقوم بتقسيم المشاركات إلى 3 مجموعات ويطلب منهن ما يأتي **(لعب الدور)**:

1. أن تقوم كل مجموعة بكتابة موقف زواجي حصل مع احداهن في الأسبوع الماضي، وتقوم المشاركات بوضع خطوات الإستجابة بناء على نموذج ساتير الذي تم تناوله في

الجلسات الأربع الأخيره، والتركيز والإشارة على المهارات الأخرى التي تم تناولها في الجلسات السابقة.

2. تقوم كل مشاركتين في المجموعة بلعب دور الزوج والزوجة امام المشاركات.

3. يطلب المرشد من المشاركات الأخريات تسجيل الملاحظات، وتسجيل أهم المهارات التي تم تطبيقها في الجلسة.

4. ثم يطلب المرشد من المشاركات الأخريات في كل مجموعة باختيار اثنتين من الزوجات للعب نفس الدور.

الهدف: اكساب المشاركات وعيا واستبصارا بأدوراهن كزوجات يتلقين مدخلات معينه، وكيفية الإستجابة لهذه المدخلات.

يكون دور المرشد هنا في التدخل بعد كل مثال، وتطبيق الإستجابة المتعلمة الجديدة أمام المشاركات.

- يقوم المرشد بعرض مجموعة من العبارات في كيفية الإستجابة لمدخلات الزوج أثناء عملية التواصل، ويطلب المرشد من المشاركات التركيز على المدخلات وعلى المعنى الذي نكونه من هذه المدخلات، ومن ثم التركيز على مشاعرنا التي تكونت من هذا المعنى، وهذه العبارات كالتالي (التركيز على لغة "أنا"، التركيز على نغمة صوت دافئة، التركيز على التواصل البصري):

1. أنا لا أستطيع أن أستجيب في الوقت الحالي، قد نستطيع التحدث في هذا الموضوع في وقت لاحق.

2. أحتاج للتفكير في هذا الموضوع قبل أن أظهر أي ردة فعل، أعتقد أنني بحاجة لبعض الوقت.

3. أنا أشعر أن ما طلبته مني صعبا بعض الشئ، ولا أعتقد ان استجابتي ستكون منسجمة مع ما أشعره، لذلك أشعر أنني بحاجة قليلا لبعض الوقت.

4. أعتذر عن عدم الإستجابة بشكل جيد، فأنا أشعر بالتعب والإرهاق.

- يقوم المرشد في نهاية الجلسة بتلخيص ما تم تناوله في الجلسة، والتركيز مجددا على اهمية الربط بين الجلسة السابقة والجلسة التي تم تناولها هذا اليوم، ويؤكد على خطوة **الإستجابة الإيجابية والتي تشمل التعبير عن المشاعر** بشكل صريح وفعال.
- يقوم المرشد في نهاية الجلسة بشكر وتقدير المشاركات على الحضور والمشاركة الفعالة والإلتزام، ويقدم الواجب البيتي رقم (9) بعد شرحه وكيفية تطبيقه (حيث يطلب المرشد من المشاركات تسجيل موقف واقعي في الحياة الزوجية، ومن ثم تسجيل خطوات التفاعل/التواصل التي قد تم تناولها لغاية الآن (المدخلات، المعنى، الأهمية، الإستجابة)، وتسجيل العبارات التي قامت الزوجة بالإستجابة من خلالها.

الواجب البيتي (9) :

موقف من الحياة الزوجية الواقعية؟

....

....

المدخلات :

....

....

المعنى :

....

....

الأهمية :

....

....

الإستجابة المتعلمة :

....

الجلسة الحادية عشرة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
مواقف التواصل (1)	الاربعاء 2014/2/27	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف:

1. إتاحة المجال للتنفيس الإنفعالي.
2. تعريف المشاركات بأنماط التواصل السائدة في الأسرة.
3. تدريب المشاركات على التمييز بين مواقف الإتصال في الأسرة.

الفنيّات المستخدمة:

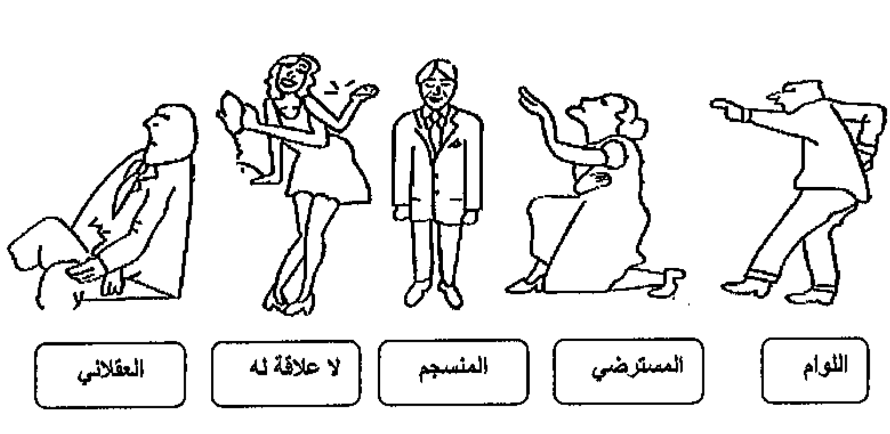
1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. لعب الدور.
4. النحت.

الأدوات المستخدمة:

- لوح قلاب (flip chart).
- أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
- نموذج الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات ومناقشة الواجب البيتي، و الحديث مع المشاركات عن الأعمال التي قمن بها في الأسبوع الماضي، وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري.
- يبدأ المرشد حديثه بأننا قد تناولنا في الجلسات السابقة مجموعة من مهارات التواصل التي تدربنا عليها لتواصلنا الفعال مع أزواجنا، وأننا خلال الجلسات القادمة سنتناول كيفية تطبيق هذه المهارات من خلال عرض لأنماط التواصل السائدة، ومن خلال تقديم مواقف زواجية واقعية من خلال المشاركات حول كيفية التواصل الزواجي الفعال.
- يبدأ المرشد بحديثه حول التواصل بشكل عام، حيث أثبتت الدراسات أن هناك أكثر من نمط للتواصل بين الأفراد بشكل عام، وداخل الأسرة بشكل خاص، وتضيف الدراسات أن هناك خمسة أنماط عالمية يتواصل بها الناس، وأن أربعة من هذه الأنماط يتعامل بها الناس مع النتائج السلبية للتوتر، وهذه الأنماط هي : المسترضي واللوام والمشتت والعقلاني، وتظهر هذه الأنماط عند الإستجابة للتوتر وفي نفس الوقت عند الإحساس بأن تقديره لذاته ضعيف.
- يضيف المرشد أننا في جلسة اليوم سنتناول نمطين من هذه الأنماط وذلك بعد عرض صورة توضيحية للأنماط الخمسة على اللوح القلاب.



والنمطين اللذين سيتم عرضهما اليوم هما:

1. النمط اللوام.
2. المسترضي (المهدئ).

- يبدأ المرشد بالنمط الأول وهو النمط (**اللوام**)، ويعرف هذا النمط بأنه النمط الذي يرى جميع الناس بأنهم على خطأ، وأخطائهم كثيرة وبالغة، وأنه الشخص الوحيد الذي يمتلك الحل الصحيح دائما، وأن حلول الأشخاص الآخرين ليس لها أي معنى.
  - **كلماته:** غير موافق، أنت لا تقوم بالشئ على الوجه الصحيح، ما بك.
  - **جسمه:** يتهم، ويكون على شكل أنا الرئيس هنا.
  - **داخلياً:** أنا وحيد وغير ناجح.
- يقوم المرشد بعد ذلك بتقديم صورة لهذا النمط وتكون الصورة على اللوح القلاب، ويطلب من احدى المشاركات عشوائيا بالقيام **بنحت** النمط اللوام أمام المشاركات، ومناقشة طبيعة المشاعر بعد ذلك.
- يضيف المرشد بعد ذلك النمط الثاني وهو نمط المسترضي (المهدئ) ويعرف هذا النمط بأنه: الشخص الضعيف والمتردد، ويكون موافقا على كل شئ دائما، وليس له رأي في العائلة، ويحب أن يكون جميع من في العائلة في موقف رضا عنه.
  - **كلماته:** أوافق على كل ما تقول وأود أن تكون سعيداً.
  - **جسمه:** استرضاء، أنا عاجز، شكله يتخذ شكل الضحية.
  - **داخلياً:** أحس أنني لا شئ، فأنا بدونك لا قيمة لي.

- يقوم المرشد بعد ذلك بتقديم صورة لهذا النمط وتكون الصورة على اللوح القلاب، ومن ثم يقوم بالطلب عشوائيا من احدى المشاركات القيام **بنحت** هذا النمط امام المشاركات ومناقشة طبيعة المشاعر بعد ذلك.
- يناقش المرشد بعد ذلك هذين النمطين مع المشاركات ويستمع لرأيهن في هذين النمطين مع الإستماع من المشاركات حول كيفية التعامل مع هذين النمطين في حال تعرضهن لذلك.
- يعطي المرشد فرصة للمشاركات للتنفيس الإنفعالي وكذلك للإستكشاف والإستبصار بالمواقف التي يتعرضن لها أو يقمن بممارستها في البيت وأثناء التواصل مع أفراد الأسرة بشكل عام ومع أزواجهن بشكل خاص.
- يقدم المرشد ورقة عمل كالتالي بعد ذلك:

•

ورقة عمل (7) : "إيجابيات وسلبيات"

حددي إيجابيات وسلبيات كل نمط من أنماط التواصل التالية :

اللوام:

الإيجابيات:

....

....

السلبيات :

....

....

المسترضي (المهدئ):

الإيجابيات

....

....

السلبيات

....

....

• يضيف المرشد بعد الإستماع من المشاركات عن إيجابيات وسلبيات كل نمط أن التغير (التحسن) ممكن دائما، ويكون التغيير عبارة عن تحول داخلي يصاحبه بالمقابل تغير خارجي، أي أننا في البداية كزوجات إذا كنا نمارس هذه الأنماط في التواصل فينبغي علينا أن نغير أنفسنا حتى نستطيع تغيير الآخرين.

- كذلك يضيف المرشد أننا في تواصلنا مع ازواجنا فإننا نختبر ثلاثة مفاهيم رئيسية :

1. **الإكتشاف:** أي استكشاف السياق الذي تحدث فيه عملية التواصل، واستكشاف السياق الذي حدثت فيه المشكلة، وقدرتنا على التحمل، وقدرتنا على التعاطي مع موضوع النقاش في نفس اللحظة أم لا.

2. **الإدراك:** وذلك من خلال تطوير موقف سماعي مزدوج، والإستماع للمشكلة والطريقة، فلا ينبغي علينا عند تواصلنا مع أزوجنا أن نستمع إليهم ونحن نمتلك إدراكات بأنه لا شئ يمكن تغييره ، أو أن تكون لدينا إدراكات أن أزواجنا دائما يستخدمون اللوم أو الإسترضاء معنا، أو أن تكون لدينا إدراكات أننا إذا استخدمنا اللوم أو الإسترضاء فإننا سنحصل على ما نريد.

ويضيف المرشد هنا أننا عندما نصبح واعين ومدركين لمصادرنا التي نسعى إلى تغييرها ومثالها (أنماط تواصلنا)، فإننا سنبحث بشكل فاعل عن تعلم جديد، فكثيرا ما تكون لدينا إدراكات غير صحيحة وسلبية نبني عليها مشاعرنا وبالتالي دوافعنا للإستجابة.

3. **الفهم:** أي استيعاب المعنى والقصد الحقيقي للمتكلم بدلا من الحكم عليه اعتمادا على تقديراتنا وتوقعاتنا.

- يطرح المرشد بعد ذلك مثالا لتطبيق هذه المفاهيم الثلاثة ولتأكيد فهم المشاركات لهذه المفاهيم وكيفية تطبيقها:

"اتصل أحد الأزواج بزوجته في الساعة السابعة، وأخبرها بأنه قادم للبيت ومعه ضيف وطلب من زوجته تحضير العشاء، علما بأنهم في هذه الساعة كانوا قد اتفقوا على الذهاب لزيارة

أحد العائلات الصديقة، وفور سماع الزوجة لهذا الخبر بدأت بالصراخ على زوجها وتوجيه اللوم له كعادتها وأنه تصرفه غير صحيح".

- يطلب المرشد من المشاركات أن يضعن أنفسهن مكان هذه السيدة، ويسأل المرشد المشاركات : ماذا كنتي ستفعلين لو حصل هذا الموقف بينك وبين زوجك؟.
- يقوم المرشد بمراجعة ما تم تناوله في الجلسة، من خلال تلقي التغذية الراجعة من المشاركات حول أهم الأفكار التي تم تناولها، والإستماع من المشاركات حول أي استفسار أو أي معلومة لم تكن واضحة.
- تقديم الواجب البيتي رقم (10) بعد شرحه وتوضيحه وكيفية تطبيقه (حيث يقدم المرشد هذا الواجب وكيفية تطبيقه وذلك بالطلب من المشاركات تسجيل موقف بين الزوجه وزوجها في البيت وتصنيف هذا الموقف حسب نمط التواصل "لوام، مسترضي وكيفية التعامل مع هذا الموقف).

الواجب البيتي (10):

الرجاء كتابة موقف واقعي حصل بينك وبين زوجك.

ما هو طبيعة نمط التواصل؟ لوام، مسترضي؟

....

من كان صاحب هذا النمط؟

....

كيفية التعامل مع هذا النمط من خلال :

الإكتشاف :

الإدراك:

الفهم:

الجلسة الثانية عشرة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
مواقف التواصل (2)	السبت 2014/3/1	10	مركز البرامج النسائية	12-10

الأهداف:

1. إتاحة المجال للتنفيس الإنفعالي.
2. تعريف المشاركات بأنماط التواصل السائدة في الأسرة.
3. تدريب المشاركات على التمييز بين مواقف الإتصال في الأسرة.

الفنيّات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. لعب الدور.
4. المجموعات.

الأدوات المستخدمة:

- لوح قلاب (flip chart).
- أقلام وأوراق بيضاء لاستخدام أعضاء المجموعة.
- نموذج الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات ومناقشة الواجب البيتي، و الحديث مع المشاركات عن الأعمال التي قمن بها في الأسبوع الماضي، وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري.
- يبدأ المرشد فيقول: أننا في الجلسة الماضية قد تناولنا نمطين من أنماط التواصل السائدة، واستكمالا لهذه الأنماط سيتم اليوم تقديم نمطين آخرين من هذه الأنماط، ويقوم بعرضها امام المشاركات على اللوح القلاب.

1. **المشتت (الذي لا علاقة له أو لا صلة):** ويقوم بتشويش وتشتيت الآخرين وليس له أي صلة بالعمليات الأسرية .
    - **كلماته:** لا علاقة لي بالموضوع.
    - **جسمه:** شكل زاوية " أنا في مكان آخر".
    - **داخلياً:** " لا أحد يهتم ولا مكان لي هنا".

- يقوم المرشد بعرض صورة لنمط الإتصال المشتت (الذي لا علاقة له) على اللوح القلاب.

2. **المثالي، العقلاني (الفكر الصائب) :** وهو منفصل وبعيد عن الآخرين، وهادئ وغير عاطفي أبدا.
    - **كلماته:** لا يعبر عن مشاعره وعواطفه، عقلاني جدا.
    - **جسمه:** هادئ، بارد، متماسك.
    - **داخلياً:** أحس بأني عرضة للإنتقاد.

- يقوم المرشد بعرض صورة لنمط الإتصال المشتت (الذي لا علاقة له) على اللوح القلاب.

- يقوم المرشد بتوضيح هذه الأنماط وإتاحة المجال للمشاركات بالتنفيس الإنفعالي من خلال ذكر أمثلة واقعية، وكيفية التعامل مع هذه الأمثلة في الحياة اليومية، ويقدم ورقة عمل للمشاركات كما في الجلسة السابقة وذلك بكتابة الإيجابيات والسلبيات لكل نمط من هذه الأنماط.

ورقة عمل: "الإيجابيات والسلبيات"

حددي إيجابيات وسلبيات كل نمط من أنماط التواصل التالية :

المشتت (الذي لا علاقة له ولا صلة):

الإيجابيات : ....

....

السلبيات : ....

....

العقلاني : ....

....

الإيجابيات : ....

....

السلبيات :..

....

- يستمع المرشد لاستجابات المشاركات ويقوم بمناقشة هذه الإستجابات والتعليق عليها، حيث يضيف المرشد أن هذه الأنماط هي استكمال للأنماط التي تم تناولها في الجلسة السابقة، ويقوم المرشد بمراجعة نموذج التغيير الذي تم تناوله والذي يشتمل على ثلاثة مفاهيم رئيسية (الإكتشاف، الإدراك، الفهم).
- يقوم المرشد بعد ذلك بتقسيم المشاركات إلى (4) مجموعات، ويعطي كل مجموعة مثال مما يلي، ومن ثم يطلب من كل مجموعة ان تقوم الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما نوع نمط التواصل في هذا المثال؟
2. إذا حصل هذا الموقف معكن كزوجات، ما هي الخطوات التي ستقمن بتنفيذها؟

المجموعة الأولى: " كانت إحدى الزوجات قد طلبت من زوجها أن تذهب إلى بيت أهلها وقد وافق الزوج على ذلك، وفي اليوم الذي أرادات الزوجة الذهاب فيه إلى بيت أهلها اتصل بها الزوج وأخبرها بأن تؤجل ذهابها ليوم آخر بسبب أنه سيأتيه ضيوف بشكل طارئ هذا اليوم، وبدأت الزوجة بالصراخ على الهاتف وتوجيه عبارات مثل : أنت دائما تتصرف بدون استشارتي، مع أن آرائي دائما هي الصحيحة، وبالفعل جاء الزوج ومعه الضيوف وبعد ذهاب الضيوف من المنزل وقعت مشكلة كبيرة بسبب ردة فعل الزوجة في البداية.

المجموعة الثانية: " طلب أحد الأزواج من زوجته أن تلغي موعدا للإجتماع مع صديقاتها، علما بأنهما كانا قد اتفقا على هذا الموعد مسبقا وقد قامت الزوجة في ذلك اليوم بتجهيز الطعام باكرا كالعادة وتنظيف البيت بشكل كامل، والإتفاق مع صديقاتها على احضار الحلوى معها، ولكن الزوج أخبرها أن تلغي موعدها بدون أي مبرر أو ذكر أي سبب، وفعلا استجابت الزوجة هي الأخرى لطلب زوجها وأخبرته بأنها ستنفذ ما يقول وأنها موافقة على طلبه

والمهم أن يكون راضيا عنها مهما كلفها الأمر.وهو أمر اعتدات عليه الزوجة مرارا وتكرارا مع زوجها.

المجموعة الثالثة: " طلب أحد الأزواج من زوجته أن ترافقه في اليوم التالي إلى زيارة أحد العائلات والتي يعرفها الزوجان معا، وذلك بسبب وجود مشكلة بين الرجل وزوجته ورغبة من الزوج من أن يصلح ذات البين في هذه العائلة، وعندما جاء اليوم التالي امتنعت الزوجة عن الذهاب وأخبرت زوجها أن ليس لها علاقة بالموضوع ولا تريد أن تتدخل في أي شئ، فطلب الزوج منها بدلا عن ذلك أن تقوم بتدريس الأبناء حتى يعود من زيارته ولكنها أخبرته أيضا بأنها لا تريد ذلك وأنها لديها موعد في الصالون، وقد حدث ان تكرر هذا الموقف أكثر من مرة من قبل الزوجة وذلك بعدم تدخلها في شؤون البيت وعدم رغبتها في ابداء رأيها في أي أمر مع زوجها.

المجموعة الرابعة: " رجع أحد الأزواج من عمله الذي انتقل إليه حديثا وكانت علامات الحزن والإستياء تبدوا ظاهرة عليه بعد مشكلة مع مديره المباشر، وقد كانت الزوجة جالسة وشاهدت زوجها بهذه الحالة ولم تحرك ساكنة، ولم تبدي أي نوع من التعاطف، وأخبرت زوجها بكل هدوء بأنه إذا لم يكن مرتاحا فعليه ترك العمل على الفور، ولم تكن هذه المرة الأولى التي لا تبدي فيها الزوجة أي تعاطف بل هي على حد وصف الزوج دائما كذلك، وقد وصفها بأنها تبحث عن الكمال دائما وليس لديها المشاعر الكافية لإظهارها في المواقف التي تتطلب ذلك ".

- ثم يطلب المرشد من كل مجموعة اختيار عضوين من المجموعة وتمثيل نمط التواصل الموجود في المثال أمام المشاركات ككل؟
- يسأل المرشد بعد المشاركات عن طبيعة احساسهن بعد تمثيل هذا النمط من التواصل؟

- ويهدف المرشد من هذا التمرين أن تكتسب المشاركات وعيا واستبصارا بأنماط تواصلهن مع أزواجهن، حيث أن الإستبصار والوعي بالذات هو الذي يعمل على التغيير، وأن الوعي بالمصادر التي يسعى الناس لتغييرها سيولد دافعا للتغيير المنشود.
- تقديم الواجب البيتي رقم (11) بعد شرحه وتوضيحه وكيفية تطبيقه (حيث يقدم المرشد هذا الواجب وكيفية تطبيقه وذلك بالطلب من المشاركات تسجيل موقف بين الزوجه وزوجها في البيت وتصنيف هذا الموقف حسب نمط التواصل "لوام، مسترضي، مشتت، عقلاني، وكيفية التعامل مع هذا الموقف).

الواجب البيتي (11):

الرجاء كتابة موقف واقعي حصل بينك وبين زوجك.

ما هو طبيعة نمط التواصل؟ لوام، مسترضي، مشتت، عقلاني؟

....

من كان صاحب هذا النمط؟

....

كيفية التعامل مع هذا النمط من خلال :

الإكتشاف :

الإدراك:

الفهم:

الجلسة الثالثة عشرة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
مواقف التواصل (3)	السبت		مركز البرامج النسائية	

الأهداف:

1. إتاحة المجال للتنفيس الإنفعالي.
2. تعريف المشاركات بنمط التواصل المنسجم أو المتوازن.
3. تدريب المشاركات على تطبيق التواصل المنسجم في الحياة الأسرية.
4. التأكد من أن المشاركات قد قمن بتطبيق مهارات التواصل الزواجي السابقة التي تم التدريب عليها.

الفنيات المستخدمة:

1. المناقشة والحوار.
2. التغذية الراجعة.
3. لعب الدور.
4. المجموعات.

الأدوات المستخدمة:

- ❖ لوح قلاب (flip chart).
- ❖ أقلام وأوراق بيضاء.
- ❖ نموذج الواجب البيتي.

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات ومناقشة الواجب البيتي، و الحديث مع المشاركات عن الأعمال التي قمن بها في الأسبوع الماضي، وأهم الأحداث التي مرت بهن على الصعيد الأسري.
- يبدأ المرشد حديثه بالقول: أننا في الجلستين السابقتين قد تناولنا أنماطا للتواصل وتناولنا في الوقت نفسه سلبيات وإيجابيات هذه الأنماط، وقد تبين لنا أن هذه الأنماط في التواصل هي أنماط سلبية، وتؤدي بنا في النهاية (كما تم توضيحه في الأمثلة) إلى وجود خلافات ووجود مشكلات يكون التواصل السلبي هو سببها.
- يسأل المرشد بعد ذلك (استراتيجية العصف الذهني): أننا بعد تناولنا أنماط التواصل السلبية، ما هو برأيكم نمط التواصل الإيجابي والصحي؟ ما هي كلماته؟ وكيف يكون جسمه؟ وماهي مشاعره من الداخل؟
- يبدأ المرشد بتسجيل الإستجابات على اللوح القلاب (flip chart)، ومن ثم يقوم بعرض النمط الخامس من أنماط التواصل، وهو النمط **المنسجم/المتوازن:**

وهنا يسير "كله" في اتجاه واحد، فكلماته ووجهه وبدنه في اتجاه واحد، وهو منفتح وحقيقي ويعبر بأصالة عن نفسه، وعلاقاته تقوم على البساطة والصدق، ولا يحسون بتهديد لتقدير أنفسهم، ولا يحتاجون للإسترضاء أو اللوم ... الخ.

يضيف المرشد أن المتوازن أو المنسجم هو الأقدر على إقامة علاقات إجتماعية ناجحة وتجاوز المحن، ويقوم بالإعتذار إذا أخطأ.

- يقوم المرشد بعد ذلك بوضع بطاقات مكتوب عليها بعض العبارات التي يتميز بها النمط المتوازن أو المنسجم، ويطلب من المشاركات سحب هذه البطاقات وقرائتها أمام المشاركات

وتفسير هذه العبارة وكيفية تطبيقها في الحياة الزوجية على وجه الخصوص، وهذه العبارات هي:

1. لا بد أن أخطئ إذا قمت بنشاط وخاصة نشاط جديد.
2. لا بد أن يكون هناك من لا يحب ما أفعل وهذا طبيعي.
3. سينتقدني البعض وبعض النقد مهم.
4. لا أحتاج أن أكون مثاليا، بل أن اكون إنسانا.

هذه العبارات مأخوذه من كتاب (The New people Making). لفرجينيا ساتير.

- يقوم المرشد بعد ذلك بتوزيع المشاركات إلى (3) مجموعات ويقوم بتوزيع بطاقات مكتوب عليها أمثلة واقعية من الحياة الزوجية ويطلب من الزوجات في كل مجموعة القيام بلعب الدور من خلال تمثيل دور كل من الزوج والزوجة في كل مجموعة.

"**المجموعة الأولى**": قامت إحدى الزوجات بإعداد طعام الغداء لأهل زوجها، وقد بذلت كل ما في وسعها لكي تكون الطعام لذيذا وتكون السفرة على أكمل وجه، وبعد الإنتهاء من الطعام ومغادرة أهل الزوج، جلس الزوج مع زوجته وأخبرها أنها قامت بعمل جيد لكن الطعام لم يكن لذيذا وكان ينقصه بعض الملح والتوابل، وهذا ما أخبرته به والدته، وهنا بدأت الزوجة بالصراخ ولم يعجبها ما قاله زوجها وكانت ردة فعلها بأنه لا يمكن لأحد (مهما يكون) أن ينتقد طبخها لطعامها، وبدأ الزوج كذلك بالعصبية ونشبت بينهما مشكلة.

"**الهدف**": *التوضيح للزوجة امكانية تقبل النقد، وكيفية الإستجابة لهذا النقد.*

"**المجموعة الثانية**": رجع الزوج من عمله ذات يوم، ودخل البيت على صوت صراخ زوجته على أبنائهما، واستقبلته الزوجة أيضا بالصراخ وكانت تعابير وجهها تبدوا غاضبة جدا، ولم يبدي الزوج وقتها أي ردة فعل، وفي اليوم التالي تكرر الموضوع ، وأيضا كانت استجابة

الزوج مشابهة لليوم السابق، واستمر الوضع هكذا ولم تكن الزوجة بالمقابل تبدي أي تغير أو أي اعتذار عن المواقف التي تحدث، وفي يوم من الأيام كانت استجاب الزوج مختلفة وبدأ هو أيضا بالصراخ عليها وكان يخبرها بأنها تعتبر نفسها لا تخطئ أبدا، ولا تعتذر كذلك أبدا، وكانت استجابة الزوجة بالنفي وهكذا إلى أن كانت نتائج المشكلة سلبية على الطرفين.

"**الهدف**": *التوضيح للزوجة بوجوب الإعتذار إذا تم الخطأ.*

"**المجموعة الثالثة**": استقبلت الزوجة زوجها الذي عاد لتوه من العمل وأخبرته بوجوب تحضير نفسه على الفور للذهاب لزيارة أحد الأصدقاء اللذين اتفقوا على زيارتهم هذا اليوم، وفعلا ذهب الزوج ليحضر نفسه، وأثناء الزيارة التي كانت مقررة من الساعة 7 ولغاية الساعة 9 اضطر الزوج للتأخير لمدة نصف ساعة وذلك بسبب الحديث في موضوع مهم مع صديقه، وأثناء العودة لم يعجب هذا الموضوع الزوجة، وبدأت بالتذمر وانتقاد زوجها على هذا التأخير، وأخبرها الزوج بأنه كان موضوع اضطراريا ولكنها لم تبدي أي اهتمام، وأخبرته أنك تعرف أنني أريد انجاز أمور أخرى في البيت (التنظيف والأطفال) وأن وقتها محسوب ومحدد كالعادة، واستمر الزوج بالتبرير لها لكنها لم تسمتع، وفي النهاية بدأت المشكلة وبدأ الزوج بالصراخ وانتهت بحدوث مشكلة كبيرة بينها.

"**الهدف**": *التوضيح للزوجات بأنه ليس المهم أن نكون مثاليين بقدر أن نكون إنسانا.*

- يناقش المرشد المجموعات باستجاباتهن على هذه المواقف ويستمع لآراء المجموعات الأخرى ويؤكد هنا على الأهداف من هذه المواقف، وكيفية الإستجابة المنسجمة والمتوازنة لهذه المواقف الزوجية التي نعيشها في حياتنا الواقعية.
- يتيح المرشد المجال للمشاركات للتنفيس الإنفعالي والتأكد من تطبيق المشاركات لمهارات التواصل التي تم التدريب عليها، واتاحة المجال لمناقشة الأعمال غير المنهية (unfinished

(business، والإستفسار عن أي مهارة من المهارات التي وجدت المشاركات صعوبة في تطبيقها.

- تقديم الواجب البيتي رقم (12) بعد شرحه وتوضيحه وكيفية تطبيقه (حيث يطلب المرشد من الزوجات كتابة موقف زواجي خلال الأسبوع وتسجيل نمط الإستجابة الذي تم خلال هذا الموقف، والتركيز على أفكار وصفات نمط الإستجابة المنسجم والمتوازن).

الواجب البيتي (12) :

الرجاء كتابة موقف واقعي حصل بينك وبين زوجك.

....

....

كيفية الإستجابة لهذا الموقف :

....

....

ماهي الأفكار التي تم استخدامها من النمط المنسجم

....

....

الجلسة الرابعة عشرة	اليوم	عدد المشاركات	المكان	الوقت
الجلسة الختامية	السبت 2014/3/8	10	مركز البرامج النسائية	10-12

الأهداف:

1. التعرف على إيجابيات وسلبيات البرنامج.
2. تقديم الشكر للمشاركات على الإلتزام والحضور.
3. تقديم نموذج تقييم المشاركات للبرنامج.

الأدوات المستخدمة:

1. أقلام واوراق بيضاء.
2. اللوح القلاب (Flip Chart).

الإجراءات وسير الجلسة:

- الترحيب بالمشاركات والإطمئنان عن احوالهن وشكرهن على الإلتزام والحضور والمشاركة الفعالة طيلة جلسات البرنامج.
- القيام بمراجعة ما تناوله في الجلسات السابقة، وذلك من خلال تسجيل عناوين الجلسات على اللوح القلاب، ومراجعة تفاصيل الجلسات واهم المهارات التي تم تناولها خلال هذه الجلسات.
- إتاحة المجال أمام المشاركات لمراجعة الواجب البيتي، والإستماع لأهم الملاحظات حول الواجب البيتي وكيفية تطبيقه.
- الإستماع للتغذية الراجعة من المشاركات حول البرنامج (إيجابياته وسلبيباته).
- توزيع المقياس البعدي على المشاركات (مقياس التواصل الزواجي).
- تقديم الشكر للمشاركات حول مشاركتهن في البرنامج وعلى حسن الإلتزام والحضور، وتوزيع جوائز تذكارية للمشاركات (عبارة عن زجاجة رمل مكتوب عليها اسم الزوج والزوجة)، وتقديم المرشد استعداده لمساعدة المشاركات بعد انتهاء البرنامج.
- توزيع المقاييس البعدية على افراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء المجموعة التجريبية من تعبئة المقاييس البعدية.

ملحق (ب)

مقياس التواصل الزواجي في الصورة النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

الزوجة الفاضلة،

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان (أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزواجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء)، لذا فقد قام الباحث بإعداد استبانة التواصل الزواجي وذلك لمعرفة درجة التواصل بينك وبين شريك حياتك وذلك ضمن الجوانب التي ستتناولها الإستبانة.

لذا يرجى منك قراءة الفقرات التالية بتمعن وفهم وإبداء رأيك وحقيقة مشاعرك بكل صراحة وأمانة وإلى أي درجة تنطبق عليك وذلك بوضع دائرة على أحد الأرقام التالية من (1_5)، علما بأن الإجابات ستكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

القسم الأول:

المعلومات العامة: يرجى وضع دائرة على رمز الإجابة الصحيحة أمام ما ينطبق عليك ةعلى أسرتك من معلومات:

العمر :	أ. 20_25س	ب. 26_35 س	ج. 35-45 س
مدة الزواج :	أ. أقل من سنة	ب. من 2_10 سنوات	ج.أكثر من10 سنوات
مستوى التعليم :	أ. ثانوي فأقل	ب. دبلوم	ج. بكالوريوس
مستوى تعليم الزوج:	أ. ثانوي فأقل	ب. دبلوم	ج. بكالوريوس
مجموع الدخل الشهري:	أ. أقل من 150د	ب. 150_300 د	ج. أكثر من300 د
عدد الأبناء:	أ. لا يوجد	ب. من 1_3	ج. أكثر من 3
مكان الإقامة:	أ. مع أهل الزوج	ب. مع أهل الزوجة	ج. مستقل.

الرقم	الفقرة	مطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أناقش مشاكلي الشخصية مع زوجي .	1	2	3	4	5
2	عندما أتحدث مع زوجي فإني أستطيع أن أقول ما أريد بصورة واضحة.	1	2	3	4	5
3	عندما اتحدث مع زوجي فإني أجد صعوبة في التعبير عن نفسي.	1	2	3	4	5
4	أجلس مع زوجي ونتناقش في أمورنا اليومية.	1	2	3	4	5
5	أتحدث عن الأشياء السارة التي حدثت معي في يومي مع زوجي .	1	2	3	4	5
6	يناقش زوجي مشاكله الخاصة معي.	1	2	3	4	5
7	عندما يتحدث زوجي معي فانه يستطيع أن يقول ما يريد بطريقة واضحة.	1	2	3	4	5
8	عندما يتحدث زوجي معي فإنه يجد صعوبة في التعبير عن نفسه.	1	2	3	4	5
9	يتحدث زوجي معي حول الأحداث السارة التي حصلت معه في يومه.	1	2	3	4	5
10	يجلس زوجي معي ولنتناقش في أمورنا اليومية	1	2	3	4	5
11	أستطيع أن أفهم مشاعر زوجي.	1	2	3	4	5
12	أستمع بكل اهتمام وتفهم لزوجي.	1	2	3	4	5
13	أفهم ما يحاول أن يقوله زوجي في معظم المسائل اليومية.	1	2	3	4	5

14	أعتبر زوجي مستمعا متفهما لي.	1	2	3	4	5
15	أعتبر زوجي بأنه يستطيع الإستماع بكل تفهم لما أريد أن أقوله في معظم المسائل اليومية.	1	2	3	4	5
16	أعتبر أن زوجي يستطيع أن يتفهم مشاعري.	1	2	3	4	5
17	أشارك زوجي في تفاصيل حياتي.	1	2	3	4	5
18	أجد زوجي جذابا من الناحية الجسمية.	1	2	3	4	5
19	انني معجبة بزوجي.	1	2	3	4	5
20	أظهر الكثير من الحب لزوجي.	1	2	3	4	5
21	يشركني زوجي في تفاصيل حياته.	1	2	3	4	5
22	يجدني زوجي جذابة من الناحية الجسمية.	1	2	3	4	5
23	يظهر زوجي الكثير من الحب لي.	1	2	3	4	5
24	أنتقد زوجي بشكل قاس.	1	2	3	4	5
25	استخدم كلمات غير لبقة عندما أنتقد زوجي.	1	2	3	4	5
26	عندما أبدأ بانتقاد زوجي فإني لا أستطيع التوقف.	1	2	3	4	5
27	ينتقدني زوجي بشكل قاسي.	1	2	3	4	5
28	يستخدم زوجي كلمات غير لبقة عندما يبدأ بانتقادي.	1	2	3	4	5
29	عندما اجادل زوجي في قضية ما فإني لا أحرص على إبداء الاحترام له.	1	2	3	4	5

30	عندما يبدأ زوجي بتوجيه الاتهام أشعر بأنني يجب أن أصد هذا الاتهام فورا.	1	2	3	4	5
31	عندما يكون زوجي مستاء فاني أشعر بمعاملة غير عادلة.	1	2	3	4	5
32	زوجي لا يظهر إحتراما لي عندما يكون هناك جدال على أي قضية ما.	1	2	3	4	5
33	يقوم زوجي بصد اتهامي وتذمري له في نفس الوقت.	1	2	3	4	5
34	يركز زوجي على أخطائي وعيوبي عندما يكون مستاء.	1	2	3	4	5
35	عندما أكون مستاءة فإن زوجي يشعر بمعاملة غير عادلة.	1	2	3	4	5
36	أفضل الانسحاب عند حدوث مشكلة تجنبا لكي لا تكبر المشكلة.	1	2	3	4	5
37	يفضل زوجي الانسحاب لتجنب مشكلة كبيرة.	1	2	3	4	5
38	يعتبر زوجي ان الانسحاب هو الحل الأفضل للمشاكل.	1	2	3	4	5
39	يكتفي زوجي بالجلوس بعيدا عند حدوث مشكلة ولا يعمل على تصعيدها.	1	2	3	4	5
40	ينسحب زوجي أثناء المشكلة لكي يهدئ نفسه.	1	2	3	4	5
41	عندما تكون هناك مشكلة بيننا فإنني أشعر بالقلق ولا أفكر بوضوح.	1	2	3	4	5

42	عندما أتجادل مع زوجي فإنني أشعر بأنني متعبة جسديا وبأن طاقتي قد استنزفت.	1	2	3	4	5
43	عندما أختلف في رأيي مع زوجي في قضية ما فإنني أشعر بالإرهاق.	1	2	3	4	5
44	عندما تكون هناك مشكلة بيننا فإن زوجي يشعر بالإرتباك ولا يفكر بوضوح.	1	2	3	4	5
45	بعد أن ينهي زوجي جداله معي فإنه يشعر بالتعب الجسمي والإستنزاف.	1	2	3	4	5
46	عندما يكون رأي زوجي مختلفا عن رأيي في قضية ما فإنه يشعر بالإرهاق.	1	2	3	4	5

ملحق (ج)

قائمة بأسماء السادة المحكمين للمقياس والبرنامج

الرقم	الدكتور	الجامعة
1	الأستاذ الدكتور محمد نزيه حمدي	جامعة عمان العربية
2	الأستاذ الدكتور سهام ابو عيطة	الجامعه الهاشمية
3	الدكتورة سعاد غيث	الجامعه الهاشمية
4	الدكتور معتصم العكور	الجامعة الهاشمية
5	الدكتور احمد أبو اسعد	جامعة مؤتة
6	الدكتورة سهيلة بنات	جامعة عمان العربية
7	الدكتورة منى درويش	جامعة مؤتة
8	الدكتورة نجوى عارف	استشارية وخبيرة اسرية
9	الدكتور غالب البدارين	الجامعة الهاشمية
10	الدكتورة مها درويش	كلية العلوم التربوية وكالة الغوث

ملحق (د)

نموذج مخاطبة لجنة التنمية المجتمعية

جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

ك ت/١٠٧/ ١٣

الرقم : ١٣/ ربيع الأول/ ١٤٣٥
التاريخ : ١٤ / كانون الثاني/ ٢٠١٢
الموافق : .... م

كلية التربية
مكتب العميد

السيد مدير وكالة الغوث المحترم

مخيم الزرقاء

الموضوع: تسهيل مهمة الطالب محمد طه محمود بني سلامة

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الطالب محمد طه محمود بني سلامة، ورقمه الجامعي (٢٠١٠٢٢٠٠٥٣)، بدراسة بعنوان "أثر برنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى المنهج الخبروي لتحسين التواصل الزواجي لدى الزوجات"؛ وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه، في كلية التربية تخصص إرشاد نفسي. ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة (استبانه) على عينة من النساء المتزوجات في المركز.

أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالب المذكور أعلاه.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

عميد كلية التربية

أ.د. أمل الخصاونة

اربد – الأردن تلفون : ٧٢١١١١١ – ٢ – ٩٦٢ + فاكس : ٧٢١١١٩٩ –٢– ٩٦٢ +
Tel: + 962 - 2 - 721111 Fax : + 962 - 2-7211199 Irbid - Jordan E-mail: fac.edu@yu.edu.jo http://www.yu.edu.jo

ملحق (٥)

نموذج موافقة لجنة التنمية المجتمعية على تطبيق البرنامج الإرشادي

التاريخ: 2014/3/15

الرقم: ل . ت . م /24م /2014

إلى من يهمه الأمر.

تشهد لجنة التنمية المجتمعية / مخيم الزرقاء(التابعة لوكالة الغوث الدولية) بأن الطالب محمد طه محمود بني سلامه والذي يحمل الرقم الجامعي (2010220053) تخصص دكتوراه إرشاد نفسي قد قام بتطبيق برنامج إرشادي ضمن رسالته الجامعية والتي هي بعنوان "أثر البرنامج الإرشاد الجمعي المستند إلى المنهج الخبروي لتحسين التواصل الزواجي لدى الزوجات في محافظة الزرقاء" وذلك في الفترة الواقعة ما بين 2013/12/21 ولغاية 2014/4/5، وقد شمل التطبيق توزيع استبانات قبلية واستبانات بعدية، بالإضافة إلى المقياس التتبعي ،وبناء على طلبه أعطي هذه الشهادة.

وتفضلوا بفائق الاحترام ,,,,

رئيسة لجنة التنمية المجتمعية

الأستاذة رحمة ماعيلي

شارع المدارس – مجمع وكالة الغوث الدولية – مخيم الزرقاء – محافظة الزرقاء – الأردن – تلفون

(3932369/0787347838/0798945712/0777814138) . . ص.ب (7171 رمز الزرقاء 13116) .